सरल एवं वैदिक

प्रार्थना–उपासना विधि

प्रार्थना कैसे करें
HOW TO PRAY GOD
EFFECTIVELY

लेखक :

मदन लाल अनेजा

प्रकाशक :

मानव संस्कार फाऊन्डेशन

दिल्ली–110051.

Website – www.manavsanskar.com

e-mail – manavsanskar.mla@gmail.com

अनुक्रमणिका

विषय	*पृष्ठ*

ओ३म्

शुभशंसा

श्री मदन लाल अनेजा सर्वोच्च न्यायालय में 22 वर्ष सेवा करने के बाद संयुक्त रजिस्ट्रार के पद से सेवानिवृत्त हुये । तदन्तर राष्ट्रीय मानव अधिकार आयोग में अनेक वर्ष तक संयुक्त रजिस्ट्रार एवं सलाहकार (विधि) के पद पर आयोग की सेवा करते रहे ।

आप कुछ वर्ष तक सर्वोच्च न्यायालय में वकालत भी करते रहे। वकालत करते हुए वकालत के प्रति विरक्ति के भाव उत्पन्न हुए तथा आपकी रुचि योग, ध्यान एवं उपासना के प्रति उत्पन्न हुई जिसके कारण आपने योग साधना को करना प्रारम्भ किया ।

आपने समाज उत्थान के लिए एवं आध्यात्मिक समाज निर्माण हेतु सामान्य जन के लिए सामान्य भाषा में पुस्तकें लिखनी प्रारम्भ कीं। आपकी प्रथम पुस्तक "योग चिन्तन-जप एवं ध्यान" द्वितीय पुस्तक "वैदिक सन्ध्या व यज्ञ विधि" और तृतीय पुस्तक "जीवन निर्माण एवं उपासना में ब्रह्मचर्य का महत्व" प्रकाशित हुईं । आपने इन पुस्तकों में समाज में फैली हुई नाना प्रकार की भ्रान्तियों का खण्डन किया जिससे कि ईश्वर भक्ति की ओर समाज की रुचि उत्पन्न हो तथा ईश्वर के सच्चे भक्त बनकर अपना आत्म कल्याण कर सकें ।

प्रस्तुत पुस्तक "प्रार्थना उपासना विधि" में आपने ईश्वर, जीव, प्रकृति के स्वरूप का वर्णन किया है । प्रार्थना का महत्व, योग दर्शन में उपासना, प्रार्थना के पूर्व की तैयारी, उपासना में ध्यान रखने योग्य बातें, जप के प्रकार, ध्यान एवं मुद्राएं, श्वास-प्रश्वास द्वारा मन्त्रोच्चारण आदि विषयों पर अपने अनुभव एवं गहन चिन्तन द्वारा पाठकों के लिए अत्यधिक उपयोगी सामग्री प्रस्तुत की है ।

मैं श्री मदन लाल अनेजा को उनके इन ग्रन्थों के प्रणयन करने पर बधाई एवं शुभ कामनाएं प्रदान करता हूँ । ईश्वर से प्रार्थना करता हूँ कि आप दीर्घायुष्य को प्राप्त हों तथा आनन्दमय जीवन से अनुस्यूत रहें । आपकी लेखनी से अनेक ग्रन्थों का सृजन होता रहे ।

जयदेव
डॉ० जयदेव वेदालंकार
04-1-2018

प्रोफेसर एवं अध्यक्ष, दर्शन विभाग (सेवा निवृत्त)
गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

ओ३म्

वैदिक प्रार्थना-उपासना

ज्ञान और कर्म आत्मा के दो पहिये हैं । जैसे एक पक्षी एक पंख से उड़ नहीं सकता, उसी प्रकार ज्ञान और कर्म में से किसी एक से विहीन होने पर मनुष्य का कल्याण नहीं हो सकता । इसके अतिरिक्त भक्ति में सफलता के लिए शुद्ध ज्ञान, शुद्ध कर्म व शुद्ध उपासना-तीनों आवश्यक हैं । **वास्तव में सही व ईमानदार व्यक्ति ही भक्ति करने का अधिकारी है । उसी पर ईश्वर की कृपा होती है ।** कर्म करते समय मनुष्य से अनेक गलतियां होती रहती हैं जिनका पता भक्त को उपासना में लगता रहता है । अतः गलतियों को सुधारने, ईश्वर की कृपाओं का धन्यवाद करने और ईश्वरीय आनन्द प्राप्त करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को ईश्वर भक्ति करनी चाहिये । प्रातः सायं सन्ध्या करनी चाहिये । प्रतिदिन हवन करना चाहिये । जो केवल कर्म करता है और उसके साथ ज्ञानपूर्वक ईश्वर की आराधना, स्तुति, उपासना नहीं करता, उसके जीवन में कभी भी मस्ती नहीं आ सकती ।

आध्यात्मिक क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए सत्य ज्ञान आवश्यक है । वेदों के अनुसार ईश्वर, जीव, प्रकृति के गुण, कर्म एवं स्वभाव का जानना जरूरी है । आइये इन पर एक दृष्टि डालते हैं–

ईश्वर-जीव-प्रकृति का सूक्ष्म में स्वरूप एवं गुण, कर्म, स्वभाव

ईश्वर

1. **सत् है–**ईश्वर की सत्ता है, उसका अस्तित्व है ।
2. **चित्त है–**ईश्वर चेतन है, उसका सम्पूर्ण ज्ञान स्वभाविक और पूर्ण है ।

ईश्वर विश्व के कण-कण में विराजमान है ।

3. **आनन्द स्वरूप है**–ईश्वरीय आनन्द पूर्ण तृप्ति देता है, शुद्ध है, दु:ख रहित है ।
4. **सर्वव्यापक है**–कभी भी शरीर धारण नहीं करता है, स्थूल और सूक्ष्म–सभी पदार्थों में विद्यमान है । जीवात्मा में भी व्यापक है ।
5. **सर्वज्ञ है**–सब कुछ जानता है । सबसे बड़ा ज्ञानी है ।
6. **सर्वशक्तिमान है**–अपने कार्यों को अपनी सामर्थ से पूर्ण कर लेता है अर्थात् संसार की उत्पत्ति करने, पालन करने, वेदों का ज्ञान देने, प्रलय करने, सभी जीवों को उनके कर्मों का फल देने में किसी की सहायता नहीं लेता है ।
7. **सर्वाधार है**–सबको धारण करने वाला है । हमारा और पृथ्वी, सूर्य आदि सब पदार्थों का आधार है ।
8. **सर्वेश्वर है**–सबका स्वामी है अर्थात् प्रकृति, सृष्टि, जीव तथा सब सत्य विद्याओं और शक्तियों का स्वामी है ।
6. **सर्वरक्षक है**–पूर्ण सृष्टि की रक्षा करता है ।
7. **सर्वान्तर्यामी है**–सबके अन्दर विद्यमान रहकर सबका नियन्त्रण करता है ।
8. **सृष्टिकर्ता है**–इस सृष्टि की रचना करता है ।
9. **अजन्मा है**–ईश्वर का जीव के समान जन्म नहीं होता, वह सदा से है और सदा रहेगा ।
10. **अनादि है**–उसकी उत्पत्ति नहीं होती है ।
11. **अनन्त है**–उसकी कोई सीमा नहीं है । वह ब्रह्माण्ड से भी बड़ा है ।
12. **अनुपम है**–उसके समान व उससे उत्तम कोई पदार्थ नहीं है । उसकी पूर्ण उपमा कोई भी नहीं है ।

प्रार्थना जीवन जीने की कला सिखाती है ।

13. **अमर है**—कभी भी मरता नहीं है ।
14. **अजर है**—कभी बूढ़ा नहीं होता अर्थात् उसकी शक्ति कभी कम नहीं होती है ।
15. **अभय है**—कभी भी किसी से भी नहीं डरता है ।
16. **न्यायकारी है**—सदा न्याय ही करता है अन्याय नहीं । जीव को अच्छे बुरे कर्मों का फल सुख और दुःख के रूप में देता है ।
17. **निराकार है**—इसका कोई आकार नहीं है । कोई आकृति, रंगरूप या मूर्ति नहीं है ।
18. **निर्विकार है**—विकारों (परिवर्तन) से रहित है, कभी भी सुखी या दुखी नहीं होता है ।
19. **नित्य है**—सदा रहता है न उसकी उत्पत्ति होती है न विनाश ।
20. **दयालु है**—उसने हमें सुख के सब साधन प्रदान किये हैं और वह हमको दुःखों से बचाना चाहता है ।
21. **पवित्र है**—सदा शुद्ध ही रहता है, कभी अपवित्र नहीं होता है । अविद्या आदि पांच क्लेशों और शुभाशुभ कर्मों से रहित है ।
22. **ओ३म्**—यह ईश्वर का निज और सर्वप्रिय नाम है । उसी की उपासना करने योग्य है ।

नोट (1) सत्, चित्, निराकार, अजन्मा, अनादि, अजर, अमर, नित्य, पवित्र—यह गुण जीवात्मा में स्वयं सिद्ध हैं ।

(2) आनन्द, न्याय, दया, निर्विकारता, अभय—यह गुण जीवात्मा प्रयत्न करके प्राप्त कर सकता है, बढ़ सकता है ।

(3) सर्वशक्तिमत्ता, अनन्तता, सर्वाधार, सर्वेश्वर, अनुपमता, सर्वव्यापक, सर्वान्तर्यामी, सृष्टिकर्ता—यह गुण जीवात्मा कभी भी प्राप्त नहीं कर सकता है ।

(4) उपरोक्त गुणों का चिंतन दर्शाता है कि सृष्टि में जन्म लेने वाले

ईश्वर आकाश के समान सर्वव्यापक है ।

सभी महापुरुष/योग पुरुष/ऋषि मुनि सम्माननीय व अनुकरणीय हैं । लेकिन क्या वे ईश्वर के स्थान पर अथवा ईश्वर के समान पूजनीय हो सकते हैं, इसका निर्णय आप स्वयं कर सकते हैं ।

ईश्वर-एक सर्वोपरि शक्ति

प्रकृति और जीवों पर नियन्त्रण रखने वाली एक अदृश्य शक्ति का नाम ईश्वर है । यह चेतन है । ईश्वर के अपने गुण, कर्म स्वभाव हैं । इसके नियमों में परिवर्तन करना जीव के लिये असंभव है । इसको सभी धर्मों में अपनी श्रद्धा और विश्वास के आधार पर अलग-2 नामों से पुकारा जाता है । वैदिक मान्यता के अनुसार इसका सबसे उत्तम नाम 'ओ३म्' है । संसार के सबसे प्राचीन ग्रन्थों में हमारे ऋषियों ने ओ३म् की महिमा का ही वर्णन किया है । इस शब्द का प्रयोग केवल ईश्वर के लिये ही किया जाता है। ओ३म् सबसे सरल और शीघ्र प्रकट होने वाला शब्द है।

निम्न परिस्थितियां / घटनाएं सिद्ध करती हैं कि सम्पूर्ण संसार की व्यवस्था सत्य स्वरूप, आनन्द स्वरूप, चेतन स्वरूप, प्रकाशस्वरूप एवं निराकार ईश्वर के ही अधीन है अतः केवल उसी की उपासना करनी योग्य है ।

(1) संसार में पैदा होने वाले सभी सुन्दर, स्वस्थ और लम्बी आयु वाले नहीं होते हैं । ऐसा क्यों होता है ?

(2) प्रत्येक माता पिता अपने बच्चों को विद्वान् व धनवान बनाना चाहता है फिर भी कुछ बच्चे अज्ञानी और निर्धन रह जाते हैं । समान वातावरण में पलने वाले बच्चों का भी जीवन अलग-अलग होता है । क्यों ?

(3) कोई बच्चा गरीब घर में तो कोई अमीर घर में पैदा होता है। बाद में कुछ गरीब घर के बच्चे अमीर और अमीर घर के बच्चे निर्धन हो जाते हैं । क्यों ?

प्रार्थना धर्म की ओर बढ़ने का पहला संकेत है ।

---

(4) कोई व्यक्ति दिन रात परिश्रम करके भी अपनी आवश्यकतायें पूरी नहीं कर पाता है और कोई थोड़े से परिश्रम से ही धनवान का जीवन व्यतीत करता है । क्यों ?

(5) कोई व्यक्ति थोड़ी सी चोट लगने से मर जाता है तो कोई व्यक्ति भयंकर दुर्घटना में भी बच जाता है । क्यों ?

(6) कोई भी व्यक्ति/आत्मा अपना शरीर छोड़ना नहीं चाहता है और न कोई आत्मा किसी निम्न योनि में जाना चाहता है फिर भी सभी आत्माओं को शरीर छोड़ना पड़ता है और ईश्वर की कर्म व्यवस्था के अनुसार किसी भी शरीर/योनि में जाना पड़ता है ।

(7) ईश्वर के नियम अटल हैं । जैसे सूर्य पहले निकलता था वैसे ही अब निकलता है । ब्रह्माण्ड में अनेक ग्रह और उपग्रह भ्रमण कर रहे हैं वे आपस में कभी नहीं टकराते हैं ।

जीव-आत्मा

1. **चेतन है**–इच्छा, प्रयत्न, अल्पज्ञान, द्वेष आदि गुणों वाला है । यह गुण शरीर आदि जड़ पदार्थों में नहीं होते हैं ।
2. **ईश्वर से भिन्न है**–सृष्टि में विद्यमान पदार्थों का भोक्ता है ।
3. **शरीर से भिन्न है**–इसमें इच्छा, द्वेष, प्रयत्न, ज्ञान आदि गुण हैं । यह गुण शरीर आदि जड़ पदार्थों में नहीं होते हैं ।
4. **कर्म**–करने में स्वतन्त्र है ।
5. **इन्द्रियाँ व मन**–का स्वामी है । इन्द्रियाँ तभी तक शरीर में कार्य करती हैं जब तक आत्मा शरीर में रहता है । इन्द्रियों के विकार से आत्मा विकारी नहीं होता ।
6. **कर्मफल**–भोगने में कुछ परतन्त्र है । कर्मफल व्यवस्था ईश्वर के

अधीन है । जीवन में प्राप्त होने वाले सभी सुख–दुःख आत्मा के कर्मों के फल नहीं हैं ।

7. **सत् है, नित्य है**–सदा रहने वाली है, इसका नाश नहीं होता है।
8. **एकदेशी है**–जिस शरीर के साथ संयोग होता है, उसी में अपने कर्म करती है ।
9. **सूक्ष्म है**–जीवात्मा बाल से भी अधिक सूक्ष्म है ।
10. **विभिन्न आत्माओं**–के स्वरूप में कोई अन्तर नहीं है, अन्तर शरीर, बुद्धि, ज्ञान, बल, कर्मों आदि के कारण है ।
11. **आत्मा**–का बल विद्या/ज्ञान है । जैसे–जैसे विद्या बढ़ती जाती है, आत्मा बलवान होती जाती है । इसके विपरीत ज्ञान कम होने पर आत्मा कमजोर होती जाती है ।
12. **पवित्र है**–विना आत्मा के शरीर अपवित्र है । हृदय में अणु रूप में स्थित है । इसका प्रभाव सारे शरीर में रहता है ।

प्रकृति-सृष्टि

1. सत्व, रज और तम–इन तीन प्रकार की सूक्ष्मतम् परमाणुओं की साम्यावस्था का नाम प्रकृति है ।
2. ईश्वर ने इन परमाणुओं में गति उत्पन्न करके सृष्टि की रचना निम्न प्रकार की है ।
   (i) सर्वप्रथम महतत्त्व=बुद्धि की रचना की ।
   (ii) महतत्त्व से अहंकार नामक पदार्थ की उत्पत्ति की ।
   (iii) अहंकार से 16 पदार्थ बनाये–
   5 ज्ञानेन्द्रियां, 5 कर्मेन्द्रियां, 1 मन, 5 तन्मात्राएं (सूक्ष्मभूत)
   (iv) 5 तन्मात्राओं से पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश आदि 5 स्थूलभूतों की रचना की ।

प्रार्थना का प्रभाव हृदय व आत्मा पर अवश्य पढ़ता है ।

(v) इन पांच स्थूलभूतों से वृक्ष, वनस्पतियां, पशु, पक्षी, कीट, मनुष्य, सूर्य, चन्द्र, आदि की उत्पत्ति की ।

ईश्वर-जीव-प्रकृति के उपरोक्त स्वरूप का चिन्तन मनन करने पर ही ईश्वर उपासना में सफलता मिलती है ।

शरीर शुद्धि के साथ-साथ अन्तः करण की शुद्धि करना हम सबका परम कर्तव्य है । योग दर्शन के अनुसार उपयुक्त प्रार्थना व ईश्वर उपासना से ही अन्तः करण (मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार) की शुद्धि होती है । प्रभु प्राप्ति एवं धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष की सफलता के लिए ईश्वर उपासना और पूर्ण रूप से यम नियम का पालन करना ही वास्तविक उपाय है । ये ही वैदिक मत है ।

मानव जीवन में नित्य अच्छी व श्रेष्ठ प्रार्थना करना एक महान् कार्य है । बहुत बड़ी सफलता है । इस स्थिति को बनाये रखना भी एक बड़ी चुनौती है । हम सभी ईश्वर की प्रार्थना, उपासना श्रेष्ठ रूप से करने की इच्छा रखते हैं फिर भी हम में से कुछ साधक अपनी अनभिज्ञता, मिथ्या ज्ञान अथवा विपरीत ज्ञान के कारण वेदानुसार प्रार्थना की उत्तम विधि शायद न जानते हों और इसलिए प्रार्थना ठीक प्रकार से करने में असमर्थ हों ।

योग दर्शन के अनुसार प्रार्थना-उपासना के सिद्धान्त अथवा विधि से जो साधक अपरिचित हैं या थोड़ा सा ही जानते हैं या ठीक प्रकार से नहीं जानते हैं, ऐसे साधकों की ईश्वर भक्ति प्रक्रिया पूर्ण सफलता की ओर नहीं बढ़ पाती है । इसलिए वे कहीं न कहीं ईश्वरीय आनन्द और सही धर्माचरण से वंचित रह जाते हैं।

उपासना का वास्तविक अर्थ है ईश्वर का ध्यान करना । परमात्मा के गुण, कर्म, स्वभाव का चिन्तन करना । उनमें से वे गुण, कर्म, स्वभाव जो आप अपने जीवन मे अपना सकते हैं, उनका अनुसरण करना, अपने जीवन में अनुभव करना । ईश्वर के अस्तित्व को समझना, अपने अहंकार

को त्याग कर उसके प्रति सभी परिस्थितयों में सदैव अपनी कृतज्ञता प्रस्तुत करना एवं उसकी आज्ञायों के अनुसार उसकी उपासना करना, अपनी दिनचर्या रखना आदि ।

नित्य सच्ची प्रार्थना करने व उसके फलस्वरूप कार्य करने से बल, विश्वास, प्रेरणा और सही मार्ग दर्शन मिलता है । विपत्ति, निराशा और संकट के समय प्रार्थना रामबाण का कार्य करती है। मन को शान्त करने व संस्कारों को श्रेष्ठ बनाने का यह एक अनुपम साधन है । इससे नकारात्मक विचारों पर प्रतिबन्ध लगता है और सकारात्मक विचारों को बल मिलता है ।

ऋषि पतंजलि ने, सांसारिक मनुष्यों के लिए, योग दर्शन में उपासना व ध्यान के लिए केवल अष्टांग योग का मार्ग ही दर्शाया है। निराकार परमात्मा की भक्ति ही बतायी है जिसके लिए केवल ओ३म् (परमात्मा का निज नाम), गायत्री मन्त्र और वैदिक मन्त्रों के जप व चिंतन को ही स्थान दिया है–किसी अन्य देवता, भगवान, मन्त्र या विधि को नहीं । वेद व उपनिषदों में भी केवल व केवल निराकार ईश्वर की उपासना का ही वर्णन है ।

समाज में प्रार्थना–उपासना के स्वरूप को लेकर आजकल विभिन्न प्रकार की अवैदिक विचार धारायें प्रचलित होती जा रही हैं । कुछ विद्वान् व संत साधकों को अनेक प्रकार के स्तुति, प्रार्थना, उपासना के तरीकों को अपने प्रवचनों एवं सत्संगों में बताते रहते हैं – लिखित रूप में प्रमाणित नहीं करते कि वे विधियाँ वास्तव में वैदिक ही हैं । फलस्वरूप ऐसे विद्वानों द्वारा बतायी गयी विभिन्न प्रकार की मौखिक विधियों में साधकों का असंतोष एवं अविश्वास होना स्वभाविक है ।

उपरोक्त सामाजिक स्थितियों का संज्ञान लेते हुए लेखक, ईश्वर की प्रेरणा व आशीर्वाद द्वारा, अपने व्यक्तिगत अभ्यास व अनुभूति के आधार पर चार प्रार्थना एवं उपासना विधियाँ आपके सामने प्रस्तुत कर

परमात्मा के उपकारों का धन्यवाद ही सच्ची प्रार्थना है ।

रहा है । चारों विधियाँ वेदानुसार हैं । आशा है समाज का प्रत्येक वर्ग, भक्त व साधक इन विधियों का स्वाध्याय व अभ्यास करके पूर्ण लाभ उठा सकेगा । समाज में फैली विभिन्न प्रार्थना-उपासना संबंधी भ्रान्तियों से मुक्ति पा सकेगा ।

प्रत्येक विधि में ओ३म्, गायत्री मन्त्र के सही उच्चारण का तरीका व श्वास प्रश्वास (प्राणायाम) की विधि पर विशेष ध्यान दिया गया है । ओ३म् व गायत्री मन्त्र का उच्चारण श्वास प्रश्वास द्वारा करने से प्राण शक्ति का विकास होता है । फेफड़ों की सभी कोशिकाएं प्राण ऊर्जा से भर जाती हैं । शरीर की धमनियां पूर्णरूप से सक्रिय हो जाती हैं जिससे शरीर में रक्त संचार सुचारु रूप से होने लगता है । ऐसा व्यक्ति सामान्यतः कभी बीमार नहीं पड़ता है । इस विधि का ठीक प्रकार से पालन करने पर शरीर, मन व चित्त की चंचलता धीरे-धीरे खत्म होने लगती है । साधक की दिनचर्या वेदानुसार होने लगती है और धीरे-धीरे ध्यान व आनन्द की अवस्था आने लगती है ।

प्रत्येक विधि में उचित, सरल व प्रेरणादायी शब्दों का प्रयोग किया गया है ताकि साधक का मन, संस्कृत का ज्ञान न होने पर भी, निराकार प्रभु की भक्ति में किसी भी प्रकार की कठिनाई के बिना, पूर्ण रूप से लग सके और वह पर्याप्त अभ्यास के बाद, ईश्वर से वास्तविक संवाद एवं संबंध जोड़ सके । अपने कर्तव्य के प्रति असीम बल व जीवन में शान्ति, सुख, प्रसन्नता, ईश्वरीय आनन्द प्राप्त कर सके ।

•

अज्ञानी होना गलत नहीं है,
अज्ञानी बने रहना गलत है ।

-महर्षि दयानन्द

प्रार्थना–उपासना के पूर्व की तैयारी

1. स्थान शान्त, एकान्त, स्वच्छ व हवादार होना चाहिए । नगरों में आजकल बहुमंजली इमारतें बनती जा रही है जो कि शुद्ध वायु का सेवन करने में अड़चन पैदा करती हैं । ऐसी परिस्थिति में मौसम / ऋतु का ध्यान रखते हुए, यदि केवल गर्मी के मौसम में मकान की छत पर जाकर उपासना की जाय तो अधिक लाभ होता है ।
2. शौच, मंजन, व्यायाम व स्नान आदि के बाद स्वच्छ, व ऋतु के अनुसार ढीले वस्त्र, उपासना के समय पहनने चाहिए ।
3. शौच, मंजन व हाथ मुंह धोने के बाद भी (स्नान से पहले) प्रार्थना–उपासना की जा सकती है ।
4. उपासना में मन लगने के लिए व पूर्ण लाभ के लिए **व्यवहार काल** में ईश्वर प्रणिधान व यम नियम का पालन करना चाहिए ।
5. उपासना के समय टेलीफोन व दरवाजे की घंटी, रसोई की आवाज व घर के अन्य शोर से बचना चाहिए ।
6. प्रातःकाल सूर्योदय से कम से कम 1 घंटे पहले उठ जाना चाहिए । प्रार्थना–उपासना की प्रक्रिया सूर्योदय से पहले पूर्ण करने का प्रयत्न करना चाहिए । सायंकाल में यह प्रक्रिया सूर्यास्त के समय करनी चाहिए । यदि यह संभव नहीं है तो प्रातः सायं, जब भी समय मिले प्रार्थना–उपासना नित्य करें ।

प्रार्थना परोपकार एवं शुभ कर्म करने के लिए होनी चाहिए ।

7. (a) सात्विक आहार का पालन करें व रात्रि के समय भोजन कम से कम करें । भोजन 8 बजे से पहले कर लें ।

   (b) प्रार्थना-उपासना में बैठने के 3 घं० पूर्व खाना आदि न खायें । चाय या दूध (कम मात्रा में) ले सकते हैं । लेकिन वह भी प्रार्थना / उपासना में बैठने के 1 घं० पहले।

   (c) **यदि खाना खाने के बाद प्रार्थना, जप, उपासना या ध्यान के लिए बैठना हो, तो श्वास प्रश्वास व प्राणायाम की क्रियायों का प्रयोग न करें ।**

8. प्रतिदिन संकल्प करें कि ईश्वर साक्षात्कार व अनुभूति मेरा लक्ष्य है । मैं ईश्वर (निज नाम ओ३म्) अथवा गायत्री मन्त्र का ही जप व चिन्तन करूंगा ।

9. उपासना में बैठने से पूर्व चिन्तन करें कि मेरे संबंधी, मित्र आदि सभी स्वतन्त्र आत्मायें हैं । अपने-2 कर्मफल के अनुसार सुख दुःख भोगने के लिए इस संसार में उन्होंने जन्म लिया है और मुझसे उनके अस्थायी सम्बन्ध बने हैं ।

10. उपासना में बैठते समय शरीर, आत्मा, सृष्टि एवं ईश्वर के वास्तविक स्वरूप का नित्य कुछ क्षण के लिए चिन्तन करें । अनुभव करें कि ईश्वर मेरे सामने सदैव विद्यमान है ।

जप एवं उपासना सम्बन्धित ध्यान रखने योग्य बातें :

1. किसी मन्त्र या शब्द के बार-2 उच्चारण करने को जप कहते हैं । मन्त्र या शब्द का श्वास प्रश्वास एवं भावार्थ सहित अभ्यास करने से रजोगुण का प्रभाव कम होता जाता है । सत्वगुण की मात्रा बढ़ती जाती है । जप करते-2 ध्यान लगने

लगता है । मन, चित्त व बुद्धि की मलिनता धीरे-2 दूर होने लगती है । चित्त निर्मल व शुद्ध हो जाता है ।

2. जप व उपासना में सफलता के लिए निम्नलिखित बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए-

(क) मन्त्र या शब्द का सही / ठीक उच्चारण / अभ्यास प्रतिदिन समयानुसार करना ।

(ख) मन्त्र या शब्द के अर्थ / भावार्थ को जानना ।

(ग) अर्थ के अनुरूप विचार करना / भावना बनाये रखना ।

(घ) मन्त्र में दिये गये निर्देश के पालन हेतु यथा संभव कर्म करना व मन्त्र की भावना को आचरण में लाना ।

(ङ) श्वास प्रश्वास की क्रियाओं का मन्त्र उच्चारण करते समय ठीक-ठीक उपयोग करना **अधिक सर्दी या वायु प्रदूषण में श्वास प्रश्वास का प्रयोग बहुत धीमी गति से करना चाहिए । गहरा श्वास नहीं लेना चाहिए ।**

(च) सात्विक व हल्का आहार करना और कब्ज न होने देना । दोनों नासिकाओं को सदैव साफ रखना ताकि श्वास प्रश्वास सुगमता से हो सके ।

3. प्रार्थना-उपासना एवं जप चार प्रकार से किया जा सकता है ।

(i) **वाचिक :** जब हम किसी मन्त्र या शब्द का उच्चारण ऊंचे व दीर्घ स्वर में करते हैं तो उसे वाचिक कहते हैं।

(ii) **उपांशु :** जब हम किसी मन्त्र या शब्द का उच्चारण बिना ध्वनि के (केवल होठ हिलाकर) करते हैं तो उसे उपांशु कहते हैं ।

प्रार्थना जीवन में नम्रता लाती है ।

(iii) **मानसिक :** जब हम किसी मन्त्र या शब्द का उच्चारण केवल मन से (बिना होठ हिलाये) करते हैं तो उसे मानसिक कहते हैं ।

(iv) **अजपा :** पर्याप्त अभ्यास होने पर जब मानसिक प्रार्थना / जप उपासना काल व व्यवहार काल में स्वयं होने लगता है तो उसे अजपा कहते हैं ।

4. वाचिक प्रार्थना / जप के पर्याप्त अभ्यास के बाद उपांशु, इसके पूर्ण अभ्यास के बाद मानसिक व अन्त में अजपा प्रार्थना / जप का अभ्यास करना चाहिए । **इसी क्रम से उपासना में प्रयोग होने वाले शब्दों / मन्त्रों का उच्चारण / चिन्तन करना चाहिए ।**

5. अजपा स्थिति तक पहुँचने में लगभग एक से दो वर्ष तक का समय लग जाता है ।

6. जिन मन्त्रों या शब्दों से ईश्वर का शुद्ध स्वरूप या गुण हमारे सामने उपस्थित होते हैं, उन्हीं मन्त्रों या शब्दों से प्रार्थना एवं जप करना चाहिए।

   उदाहरण के लिए-(1) ओ३म् का जप (2) गायत्री मन्त्र का जप (3) प्राणायाम मन्त्र का जप (4) ओ३म् असतो मा सद्गमय का जप (5) ओ३म् विश्वानि देव-----आदि मन्त्र का जप ।

7. **ओ३म् जप अथवा गायत्री मन्त्र जप ही वेदों के अनुसार श्रेष्ठ जप हैं । इनके जप से आत्मविश्वास का विकास होता है । शारीरिक चंचलता कम होती चली जाती है । शरीर स्थिर होने लगता है और ध्यान की स्थिति शीघ्र आने लगती है । वास्तव में यह दो मन्त्र ही मानव मात्र के लिए अधिक कल्याणकारी हैं ।**

प्रार्थना अहंकार का नाश करती है ।

8. जप व उपासना में समय व स्थान का नियमित पालन करें ।
9. यदि आप जल्दी में हैं या अन्य किसी कार्य में मानसिक रूप से व्यस्त हैं तो जप / उपासना न करें । **ड्राईविंग करते समय या पैदल चलते समय मानसिक जप भी कभी न करें, दुर्घटना हो सकती है ।**
10. जप और उपासना करने से पहले सुनिश्चित कर लें कि जब तक (नियमित निर्धारित समय तक) जप/उपासना करना है उस समय में किसी प्रकार की कोई न तो जल्दी है और न ही अन्य कोई कार्य तुरन्त करने के लिए आपकी प्रतीक्षा कर रहा है । यदि ऐसा है तो पहले उसको पूर्ण कर लीजिए ।
11. शरीर, सिर, गर्दन, छाती, कमर सीधी रखें । शरीर सीधा परन्तु ढीला रहे ।
12. मन में भावना रखें कि जप/उपसना से मुझे सुख, शान्ति, प्रसन्नता व आनन्द मिल रहा है । मेरा आचरण ठीक हो रहा है । मेरे अन्दर न्याय, प्रेम, दयालु, दान, उपकार, धैर्य, विनम्रता एवं सहनशीलता आदि गुण आ रहे हैं । काम, क्रोध, लोभ, मोह, द्वेष, अहंकार आदि मानसिक रोग कम हो रहे हैं ।
13. आसन पर बैठने का गद्दा 1 से 1½ '' मोटा होना चाहिए ।

जप व ध्यान मुद्रायें :

हाथों को जप / उपसना के समय घुटनों या गोद में तीन प्रकार से रख सकते हैं-

(क) **द्रोंण मुद्रा में**-हाथ की उंगलियों को परस्पर मिलायें और हथेली के बीच गढ्ढा सा बनायें । हथेली कटोरा सा दिखाई देगी । अब दोनों हथेलियों को भूमि की ओर मोड़कर दोनों घुटनों के ऊपर रखें । कोहनियां कुछ मुड़ी हुई हों । हाथों

को थोड़ा ढीला छोड़ दें ।

(ख) **ज्ञान मुद्रा में**-अंगूठे व तर्जनी उंगली के अग्र भाग को मिलायें । बाकी तीन उंगलियों को मिलाकर सीधा रखें । मुद्रा बनाकर हथेलियों को आकाश की ओर करते हुए घुटनों के ऊपर रखें ।

(ग) **पद्‌म मुद्रा में**-प्रत्येक हाथ की पांचों उंगलियों को आपस में मिलायें । दायें हाथ की हथेली को बायें हाथ की हथेली के ऊपर रखें । इसके पश्चात् दोनों हथेलियों को नाभि के नीचे गोद में रखें ।

16. जप व उपसना के लिए सुखासन, सिद्ध आसन, पद्‌मासन या स्वस्तिकासन का प्रयोग करें ।

नोट—जो साधक किसी कारणवश उपरोक्त आसन में नहीं बैठ सकते हैं वे कुर्सी / चौकी पर बैठकर दीवार आदि का सहारा लेकर भी प्राणायाम, जप, उपासना कर सकते हैं । चौकी की ऊँचाई 9"–10" से अधिक नहीं होनी चाहिये । यदि वे बैठने में भी असमर्थ हैं तो उनको किसी प्रकार की चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं है । ऐसे साधक शव आसन में पतले गद्‌दे पर लेटकर शरीर को पूर्ण रूप से ढीला छोड़ दें व शरीर को स्थिर कर लें । प्रयत्न करें कि नींद न आये । तत्पश्चात् प्राणायाम जप, उपासना का अभ्यास शुरू कर दें । कुछ ही दिनों के अभ्यास के बाद उनको भी प्राणायाम, जप व उपासना में सफलता मिलती चली जायेगी ।

श्वास प्रश्वास द्वारा मन्त्र उच्चारण की विधि

(क) ध्यान को आज्ञाचक्र, हृदय, नाभि, मूलाधार या मन्त्र उच्चारण पर स्थिर करें । कृपया ध्यान, धारणा का केन्द्र बार-बार न बदलें ।

(ख) धीरे-2 लम्बा गहरा श्वास नासिका से अन्दर लें (पूरक)

(ग) श्वास धीरे-2 छोड़ते हुए ओम् का उच्चारण करें ।

ओ------------------३---------------म्

(ईश्वर सर्वरक्षक है—ऐसी मानसिक भावना बनाए रखें)

(घ) ओ३म् का उच्चारण व श्वास बाहर निकलने की क्रिया एक साथ समाप्त होनी चहिये । श्वास पूर्ण रूप से बाहर निकलने के बाद कुछ समय के लिये श्वास बाहर ही रोकें (सूक्ष्म कुम्भक करें)

(ड़) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास (सामान्य श्वास) लें और शेष मन्त्र का उच्चारण करें ।

भूर्भुवः स्वः । तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

नोट : उपरोक्त मन्त्र उच्चारण विधि प्रत्येक मन्त्र के साथ अपनानी है अर्थात् ओ३म् व मन्त्र का उच्चारण / संकल्प आदि का उच्चारण श्वास प्रश्वास के साथ अलग-अलग दो चरणों में करना है ।

•

प्रार्थना का परिणाम हृदय के द्वारा
आत्मा पर होता है ।

—विनोवा भावे

जो मनुष्य ईश्वर की स्तुति, प्रार्थना और
उपासना नहीं करता
वह कृतघ्न और महामूर्ख होता है ।

—ऋषि दयानन्द

विधि नं० 1

ओ३म् द्वारा प्रार्थना-उपासना

चरण–1

(क) ध्यान, मन को आज्ञाचक्र पर केन्द्रित करें ।

(ख) एक धीमा गहरा लम्बा श्वास अन्दर लें । फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए "ओ३म्" का उच्चारण करें । (रेचक क्रिया)

ओ-----------------३-----------------म्

(ग) अब एक सामान्य श्वास लें और निम्न उच्चारण करें–

प्रभो ! आप सर्वरक्षक हैं ।

उपरोक्त उच्चारण / क्रिया 3 बार करें ।

चरण–2

निर्देश क, ख का पालन करते हुए ओ३म् का उच्चारण करें । अब एक सामान्य श्वास लें और निम्न उच्चारण करें–

प्रभो ! आप सत्य स्वरूप हैं । चेतन स्वरूप हैं । आनन्द स्वरूप हैं । प्रकाश स्वरूप हैं । आपकी ही स्तुति, प्रार्थना, उपासना करने योग्य है ।

चरण–3

निर्देश क, ख का पालन करते हुए ओ३म् का उच्चारण करें । अब एक सामान्य श्वास लें और निम्न उच्चारण करें–

हे परमेश्वर ! मेरे प्राणाधार ! आप मुझे देख रहे हैं, सुन रहे हैं, जान रहे हैं । मैं प्रतिज्ञा करता हूँ–उपासना काल में

अपना मन आपसे हटाकर इधर उधर नहीं ले जाऊंगा । नित्य प्रतिदिन हृदय से प्रातः सायं समयानुसार आपकी स्तृति प्रार्थना उपासना करूँगा । व्यवहार काल में ईश्वर प्रणिधान और शुभ आचरण का पालन करूंगा ।

चरण–4

निर्देश क, ख का पालन करते हुए ओ३म् का उच्चारण करें । अब एक सामान्य श्वास लें और निम्न उच्चारण करें–

हे प्रभु परमेश्वर !

1. मैं एक आत्मा हूँ, आप इसमें सूक्ष्म रूप से विद्यमान हैं।
2. मैं आपकी न्याय व्यवस्था को पूर्ण रूप से मानता हूँ ।
3. कर्म व्यवस्था के सिद्धान्त में विश्वास रखता हूँ ।
4. आपके द्वारा दिए गये वेद ज्ञान का स्वाध्याय करता हूँ, चिन्तन करता हूँ, पालन करता हूँ ।
5. अपनी आत्मा की आवाज को सदैव सुनने का प्रयत्न करता हूँ ।

प्रभु ! मुझे प्रेरणा दीजिए । मेरी ऐसी मानसिक स्थिति सदैव बनी रहे ।

मैं सभी प्राणियों के साथ प्रेम भाव से रहूँ । अच्छा व्यवहार करूँ । पाप कर्मों से दूर रहूँ । शुभ कर्मों को करता रहूँ ।

चरण–5

(क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे–धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ---------------३-----------------म्

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर निम्नलिखित उच्चारण करें–

पूजा बाहरी व्यवहार है, प्रार्थना आध्यात्मिक चिंतन ।

हे प्रभो ! आप सृष्टि के उत्पत्तिकर्ता हैं, पालक हैं, धारक हैं, प्रलयकर्ता हैं ।

हे प्रभो ! यह सृष्टि बनाने के लिए, मुझे मानव योनि देने के लिए, अच्छा स्वास्थ्य देने के लिए, दीर्घ आयु देने के लिए, जीवन यापन की पर्याप्त सुविधायें देने के लिए, मैं आपको हृदय से नमन करता हूँ । प्रणाम करता हूँ । धन्यवाद देता हूँ । कृपया मेरा धन्यवाद स्वीकार करें ।

चरण–6

ईश्वर के गुण, कर्म, स्वभाव का अनुभव कराने वाले नामों का ओ३म् के साथ उच्चारण/ चिन्तन/ मनन ।

1. (क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

   (ख) श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

   ओ---------------३-----------------म्

   (ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुण का उच्चारण करें–

   स------र्वा------न्त------र्या------मी----
   (स्वर को लम्बा करते हुये)

2. (क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

   (ख) श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

   ओ---------------३-----------------म्

   (ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुण का उच्चारण करें–

स------र्वा------धा------र------

(स्वर को लम्बा करते हुये)

3. (क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे–धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ---------------३-----------------म्

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुण का उच्चारण करें–

स------र्वे------श------व------र------

(स्वर को लम्बा करते हुये)

4. (क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे–धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ---------------३-----------------म्

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुण का उच्चारण करें–

सृ------ष्टि------ट------क------र्ता-----

(स्वर को लम्बा करते हुये)

5. (क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे–धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ---------------३-----------------म्

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुण का उच्चारण करें–

सत्य, तप, ज्ञान एवं ब्रह्मचर्य प्रार्थना के आधार हैं ।

अ------**ज**------ ऽ ------**मा**------
(स्वर को लम्बा करते हुये)

6. (क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ----------------**३**------------------**म्**

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुण का उच्चारण करें–

अ------**ना**------**दि**------
(स्वर को लम्बा करते हुये)

7. (क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ----------------**३**------------------**म्**

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुण का उच्चारण करें–

अ------**न**------ ऽ ------**त**------
(स्वर को लम्बा करते हुये)

8. (क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ----------------**३**------------------**म्**

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुण का उच्चारण करें–

वैदिक प्रार्थना मन और बुद्धि को धर्मानुकूल बनाती है ।

अ------नु------प------म------

(स्वर को लम्बा करते हुये)

9. (क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ---------------३-----------------म्

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुण का उच्चारण करें–

अ------म------र------

(स्वर को लम्बा करते हुये)

10. (क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ---------------३-----------------म्

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुण का उच्चारण करें–

अ------ज------र------

(स्वर को लम्बा करते हुये)

11. (क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ---------------३-----------------म्

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुण का उच्चारण करें–

शुद्ध और पवित्र मन वालों की आयु दीर्घ होती है ।

अ------भ------य------
(स्वर को लम्बा करते हुये)

12. (क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।
    (ख) श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

    ओ---------------३-----------------म्

    (ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुण का उच्चारण करें–

    न् ------या------य------का------री------
    (स्वर को लम्बा करते हुये)

13. (क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।
    (ख) श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

    ओ---------------३-----------------म्

    (ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुण का उच्चारण करें–

    नि------रा------का------र------
    (स्वर को लम्बा करते हुये)

14. (क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।
    (ख) श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

    ओ---------------३-----------------म्

    (ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुण का उच्चारण करें–

नि------र्वि------का------र------
(स्वर को लम्बा करते हुये)

15. (क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ---------------३-----------------म्

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुण का उच्चारण करें–

नि------ ट ------य------
(स्वर को लम्बा करते हुये)

16. (क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ---------------३-----------------म्

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुण का उच्चारण करें–

द------या------लु------
(स्वर को लम्बा करते हुये)

17. (क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ---------------३-----------------म्

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुण का उच्चारण करें–

प-----------वि----------त्र----------
(स्वर को लम्बा करते हुये)

चरण–7

हे प्रभु ! मुझे बल दीजिए, बुद्धि दीजिए, सामर्थ्य दीजिए। मैं जीवन में सदैव अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह के साथ–साथ शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्रणिधान का पालन करता रहूँ। पंच महायज्ञ का अनुष्ठान करता रहूँ।

हे प्रभु, मुझे प्रेरणा दीजिये, मैं मन से, वचन से, कर्म से कभी भी किसी भी प्राणी को हानि न पहुँचाऊँ। सभी प्राणियों के शुभ की कामना सदैव करता रहूँ। यथा शक्ति, यथा सम्भव समाज सेवा करता रहूँ। दान करता रहूँ।

नोट : इसके बाद आप अब 5, 7, या 11 बार, समय की उपलब्धता के अनुसार, ओ३म् का उच्चारण / जप भी करें। अधिक लाभ होगा।

संकल्प

चरण–8

(क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें।

(ख) श्वास को धीरे–धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें।

ओ---------------३-----------------म्

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर निम्न संकल्प बोलें।

हे प्रभो ! मैं संकल्प लेता हूँ–

(1) सदा प्रसन्न रहूँगा। किसी भी परिस्थिति–प्रतिकूल अथवा

अनुकूल–में अपना मानसिक संतुलन नहीं खोऊँगा ।

(2) सदैव सकारात्मक विचार रखूंगा । नकारात्मक विचार–या तो आने नहीं दूंगा अथवा आने पर उनको तुरन्त रोकूंगा ।

(3) काम पर, क्रोध पर, लोभ पर, मोह पर, राग पर, द्वेष पर, अहंकार पर, संयम रखूंगा ।

(4) पूर्ण ब्रह्मचर्य व सभी सामाजिक नियमों का पालन करूंगा ।

(5) समय का सदैव सदुपयोग करूंगा । कर्मशील मानव बनूंगा ।

चरण–9

(क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे–धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ---------------३-----------------म्

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर निम्न प्रार्थना करें–

हे प्रभो ! मेरे संकल्प को पूर्ण करने में मेरी सहायता कीजिए । मेरी कार्य शक्ति, ज्ञान शक्ति, इच्छा शक्ति को बलवान् बनाइये । मुझे, मेरे परिवार को व सभी प्राणियों को आनन्द, आरोग्यता, पवित्रता व सन्तोष दीजिए ।

ओ३म्-------शान्ति-------शान्ति-------शान्ति

नोट : (1) शब्द और मन्त्र के उच्चारण में धीमा, गहरा, लम्बा श्वास प्रश्वास का प्रयोग करने से अनेक शारीरिक एवं मानसिक रोगों में लाभ मिलता है । मन भटकता नहीं है । मन एकाग्र होता जाता है । उपासना में सफलता मिलती जाती है । स्वस्थ एवं दीर्घ जीवन प्राप्त होता है । इसे हंस विद्या भी कहते हैं ।

प्रार्थना ईश्वर से बातचीत करना है ।

नोट : (2) उपरोक्त विधि में ओ३म् का जप (उच्चारण) 24 बार हुआ है । इसका प्रतिदिन अभ्यास करने से शरीर स्वस्थ्य रहता है । मन निराकार परमात्मा की भक्ति में लगने लगता है । मानसिक रोगी यदि इस विधि का प्रयोग प्रातः सायं भ्रामणी प्राणायाम की तरह करें तो उन्हें इस रोग में अत्यन्त लाभ होता है ।

नोट : (3) उपरोक्त विधि के साथ-साथ यदि यम-नियम का व्रताभ्यास और आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि का क्रियाभ्यास किया जाये तो साधक परमात्मा से संबंध जोड़ने में जल्दी सफल होता है ।

नोट : (4) संकल्प एवं सकारात्मक विचारों में बहुत बड़ी प्रेरणा व शक्ति है । प्रतिदिन प्रातः और सायं शुभ संकल्प और सकारात्मक विचारों को दोहराने और उसके अनुसार अपना आचरण करने से हमारे ऊपर प्रभु की असीम कृपा होती है । हमारी आत्मिक शक्ति, कार्य शक्ति, ज्ञान शक्ति एवं इच्छा शक्ति बढ़ती है । सभी शुभ कार्य सफल होते हैं । प्रभु भक्ति व समाज-सेवा में मन लगता है । हम पाप कर्मों व नकारात्मक विचार प्रदूषण से बचते हैं ।

वे प्रभु भक्त जो उपरोक्त संकल्पों एवं विचारों के अनुसार अपनी जीवनचर्या ठीक नहीं करते, उनको प्रार्थना-उपासना में कब व कितनी सफलता मिलेगी, इसका निर्णय वे स्वयं कर सकते हैं ।

●

भगवान, हमारे निर्माता ने, हमारे मस्तिष्क और व्यक्तित्व में असीमित शक्तियाँ और क्षमताऐं दी हैं ।
ईश्वर की प्रार्थना
हमें इन शक्तियों को विकसित करने में मदद करती हैं ।

–ए॰ पी॰ जे॰ अब्दुल कलाम

ईश्वर विश्व के कण-कण में विराजमान है ।

विधि नं० 2

गायत्री मन्त्र के द्वारा प्रार्थना-उपासना

चरण-1

(क) ध्यान, मन को आज्ञाचक्र पर केन्द्रित करें ।

(ख) एक धीमा गहरा लम्बा श्वास अन्दर लें । फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए "ओ३म" का उच्चारण करें । (रेचक क्रिया)

ओ-----------------३-----------------म्

(ग) अब एक सामान्य श्वास लें और निम्न उच्चारण करें-

प्रभो ! आप सर्वरक्षक हैं ।

उपरोक्त उच्चारण / क्रिया 3 बार करें ।

चरण-2

(क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है - इस भावना के साथ) करें ।

ओ----------------३------------------म्

(ग) अब एक सामान्य श्वास लें और निम्न उच्चारण करें-

प्रभो ! आप सत्य स्वरूप हैं । चेतन स्वरूप हैं । आनन्द स्वरूप हैं । प्रकाश स्वरूप हैं । आपकी ही स्तुति, प्रार्थना, उपासना करनी योग्य है ।

प्रार्थना जीवन जीने की कला सिखाती है ।

चरण–3

(क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे–धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ---------------३-----------------म्

(ग) अब एक सामान्य श्वास लें और निम्न उच्चारण करें–

हे परमेश्वर ! मेरे प्राणाधार ! आप मुझे देख रहे हैं, सुन रहे हैं, जान रहे हैं । मैं प्रतिज्ञा करता हूँ–उपासना काल में अपना मन आपसे हटाकर इधर उधर नहीं ले जाऊंगा । नित्य प्रतिदिन हृदय से प्रातः सायं समयानुसार आपकी स्तृति प्रार्थना उपासना करूँगा । व्यवहार काल में ईश्वर प्रणिधान और शुभ आचरण का पालन करूंगा ।

चरण–4

(क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे–धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ---------------३-----------------म्

(ग) अब एक सामान्य श्वास लें और निम्न उच्चारण करें–

हे प्रभु परमेश्वर !

1. मैं एक आत्मा हूँ, आप इसमें सूक्ष्म रूप से विद्यमान हैं ।
2. मैं आपकी न्याय व्यवस्था को पूर्ण रूप से मानता हूँ ।
3. कर्म व्यवस्था के सिद्धान्त में विश्वास रखता हूँ ।
4. आपके द्वारा दिए गये वेद ज्ञान का स्वाध्याय करता हूँ, चिन्तन करता हूँ, पालन करता हूँ ।

ईश्वर आकाश के समान सर्वव्यापक है ।

5. अपनी आत्मा की आवाज को सदैव सुनने का प्रयत्न करता हूँ ।

प्रभु ! मुझे प्रेरणा दीजिए । मेरी ऐसी मानसिक स्थिति सदैव बनी रहे ।

मैं सभी प्राणियों के साथ प्रेम भाव से रहूँ । अच्छा व्यवहार करूँ । पाप कर्मों से दूर रहूँ । शुभ कर्मों को करता रहूँ ।

चरण–5

(क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे–धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ---------------३-----------------म्

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर निम्नलिखित उच्चारण करें–

हे प्रभु परमेश्वर ! आप सृष्टि के उत्पत्तिकर्ता हैं, पालक हैं, धारक हैं, प्रलयकर्ता हैं ।

हे प्रभु परमेश्वर ! यह सृष्टि बनाने के लिए, मुझे मानव योनि देने के लिए, अच्छा स्वास्थ्य देने के लिए, दीर्घ आयु देने के लिए, जीवन यापन की पर्याप्त सुविधायें देने के लिए, मैं आपको हृदय से नमन करता हूँ । प्रणाम करता हूँ । धन्यवाद देता हूँ । कृपया मेरा धन्यवाद स्वीकार करें ।

चरण–6

ईश्वर के गुण, कर्म, स्वभाव का अनुभव कराने वाले नामों का ओ३म् के साथ उच्चारण, चिन्तन, मनन ।

6–1. (क) एक धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

प्रार्थना धर्म की ओर बढ़ने का पहला संकेत है ।

(ख) श्वास को धीरे–धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ-----------------३-----------------म्

(ग) अब एक सामान्य श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुणों का उच्चारण करें–

प्रभो ! आप सर्वाधार हैं, सर्वेश्वर हैं, सर्वव्यापक हैं, सर्वशक्तिमान् हैं, सृष्टिकर्ता हैं ।

6–2. (क) एक धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे–धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ-----------------३-----------------म्

(ग) अब एक सामान्य श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुणों का उच्चारण करें–

प्रभो ! आप अमर हैं, अजर हैं, अभय हैं, अनुपम हैं, अनन्त हैं, अनादि हैं, अजन्मा हैं ।

6–3. (क) एक धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे–धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ-----------------३-----------------म्

(ग) अब एक सामान्य श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुणों का उच्चारण करें–

प्रभो ! आप न्यायकारी हैं, निराकार हैं, निर्विकार हैं, नित्य हैं ।

ईश्वर की महिमा तीनों लोकों में है ।

6-4. (क) एक धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ-----------------३-----------------म्

(ग) अब एक सामान्य श्वास लेकर ईश्वर के निम्न गुणों का उच्चारण करें-

प्रभो ! आप दयालु हैं, पवित्र हैं, मोक्षदाता हैं ।

चरण–7

गायत्री मन्त्र का उच्चारण

1. गायत्री मन्त्र को चार चरण में बांटा गया है

(1) **ओ३म् भूर्भवः स्वः** – पहला चरण

(2) **तत् सवितुर्वरेण्यम्** – दूसरा चरण

(3) **भर्गो देवस्य धीमहि** – तीसरा चरण

(4) **धियो यो नः प्रचोदयात्** – चौथा चरण

2. गायत्री मन्त्र के अर्थ को अच्छी तरह कंठस्थ कर लें । साधकों की सुविधा के लिए सरल भाषा में भावार्थ निम्न-लिखित हैं-

सरल भावार्थ : प्रभु ! आप प्राण स्वरूप, दुःख विनाशक, सुख स्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक व देवस्वरूप हैं ।

मैं आपके इस स्वरूप को अपने अन्तःकरण (मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार) में धारण करता हूँ। आप मेरी बुद्धि और कर्मों को सन्मार्ग में प्रेरित करें ।

प्रार्थना का प्रभाव हृदय व आत्मा पर अवश्य पढ़ता है ।

3. मन में संकल्प करें कि उपरोक्त भावार्थ के अनुसार मैं प्रयास करके अपनी बुद्धि और कर्मों को सन्मार्ग पर लगाऊंगा ।
4. (क) ध्यान को मूलाधार या आज्ञाचक्र में ले जायें ।
   (ख) धीरे-2 लम्बा गहरा श्वास नासिका से अन्दर लें (पूरक करें)
   (ग) धीरे-2 श्वास छोड़ते हुए (रेचक विधि) गायत्री मन्त्र के पहले चरण का उच्चारण करें ।

   ओ----------३----------म्---भूर्भवः स्वः

   (घ) तत्पश्चात् एक, दो या तीन सामान्य श्वास लें ।
5. (क) पुनः ध्यान को नाभि या आज्ञाचक्र पर ही केन्द्रित रखें।
   (ख) धीरे-2 लम्बा गहरा श्वास नासिका से अन्दर लें (पूरक करें)
   (ग) धीरे-2 श्वास छोड़ते हुए (रेचक क्रिया) गायत्री मन्त्र के दूसरे चरण का उच्चारण करें ।

   तत् सवितुर्वरेण्यम् ।

   (घ) तत्पश्चात् तीन सामान्य श्वास लें ।
6. उपरोक्त विधि के अनुसार तीसरे व चौथे चरण का अभ्यास करें ।
7. अब पूर्ण गायत्री मन्त्र का अभ्यास श्वास छोड़ते हुए (पृष्ठ सं० 19, 20 के अनुसार करें ।

कविता भावार्थ का उच्चारण :

1. तूने हमें उत्पन्न किया, पालन कर रहा है तू ।
2. तुझसे ही पाते प्राण हम, दुखियों के कष्ट हरता है तू ॥
3. तेरा महान् तेज है, छाया हुआ सभी स्थान ।
4. सृष्टि की वस्तु वस्तु में, तू हो रहा है विद्यमान ॥

~~~~~~

दु:ख विनाशक एवं सुख स्वरूप परमात्मा को नमन ।

~~~~~~

5. तेरा ही धरते ध्यान हम, मांगते तेरी दया ।
6. ईश्वर हमारी बुद्धि को, श्रेष्ठ मार्ग पर चला ।।
(क) कविता भावार्थ को भी 6 चरणों में बांटा गया है ।
(ख) प्रत्येक चरण से पहले लम्बा गहरा श्वास लें ।
(ग) श्वास धीरे-धीरे छोड़ते हुए प्रत्येक चरण का उच्चारण करें।

नोट : अब पूर्ण गायत्री मन्त्र का जाप (श्वास प्रश्वास मन्त्र उच्चारण विधि) पेज नं० 19, 20 के अनुसार 5, 7 या 11 बार समय की उपलब्धता के अनुसार करें । अधिक लाभ मिलेगा ।

चरण–8

(क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ----------------३------------------म्

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर निम्न प्रार्थना करें–

हे प्रभु ! मुझे बल दीजिए, बुद्धि दीजिए, सामर्थ्य दीजिए । मैं जीवन में सदैव अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह के साथ-साथ शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्रणिधान का पालन करता रहूँ । पंच महायज्ञ का अनुष्ठान करता रहूँ ।

हे प्रभु, मुझे प्रेरणा दीजिये, मैं मन से, वचन से, कर्म से कभी भी किसी भी प्राणी को हानि न पहुँचाऊँ । सभी प्राणियों के शुभ की कामना सदैव करता रहूँ । यथा शक्ति, यथा सम्भव समाज सेवा करता रहूँ । दान करता रहूँ ।

चरण–9

(क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

परमात्मा के उपकारों का धन्यवाद ही सच्ची प्रार्थना है ।

(ख) श्वास को धीरे–धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ---------------३----------------म्

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर निम्न संकल्प बोलें ।

हे प्रभो ! मैं संकल्प लेता हूँ–

(1) सदा प्रसन्न रहूँगा । किसी भी परिस्थिति–प्रतिकूल अथवा अनुकूल–में अपना मानसिक संतुलन नहीं खोऊँगा ।

(2) सदैव सकारात्मक विचार रखूंगा । नकारात्मक विचार–या तो आने नहीं दूंगा अथवा आने पर उनको तुरन्त रोकूंगा ।

(3) काम पर, क्रोध पर, लोभ पर, मोह पर, राग पर, द्वेष पर, अहंकार पर, संयम रखूंगा ।

(4) पूर्ण ब्रह्मचर्य व सभी सामाजिक नियमों का पालन करूंगा ।

(5) समय का सदैव सदुपयोग करूंगा । कर्मशील मानव बनूंगा ।

चरण–10

(क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे–धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ---------------३----------------म्

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर निम्न प्रार्थना करें–

हे प्रभो ! मेरे संकल्प को पूर्ण करने में मेरी सहायता कीजिए । मेरी कार्य शक्ति, ज्ञान शक्ति, इच्छा शक्ति को बलवान् बनाइये ।

ओ३म्-------शान्ति-------शान्ति-------शान्ति

●

वैदिक ज्ञान के बिना मुक्ति संभव नहीं है ।

विधि नं० 3

प्रार्थना–विद्यार्थियों के लिए

आजकल भारतीय विद्यार्थियों की दशा बड़ी सोचनीय हो रही है। इण्टरनेट, टी० वी० एवं मोबाइल द्वारा समाज का वातावरण, विशेषकर विद्यार्थियों के लिए, दूषित होता जा रहा है । विद्यार्थी वर्ग वैदिक संस्कारों से दूर होता जा रहा है । वैदिक ज्ञान से वंचित होता जा रहा है । विद्या- लयों में नैतिक शिक्षा पर कोई विशेष ध्यान नहीं दिया जाता है । फल- स्वरूप आज कल छोटे–छोटे बच्चे अनेक दुर्गुणों से प्रभावित हो रहे हैं । विभिन्न प्रकार के छोटे बड़े अपराधों में लिप्त हो रहे हैं । इसका मुख्य कारण वैदिक शिक्षा का अभाव एवं बच्चों की सही तरीके से देख रेख न करना है । यह मेरा व्यक्तिगत मत है ।

उपरोक्त पहलुओं को ध्यान में रखते हुए निम्न प्रार्थना विधि विद्यार्थियों के लिए दी जा रही है । आशा है इसके नित्य अभ्यास व इसके अनुसार आचरण करने से बच्चे संस्कारित, स्वस्थ्य व आदर्श विद्यार्थी बनकर जीवन को सफल बनायेंगे ।

प्रार्थना

चरण–1

(क) एक धीमा गहरा लम्बा श्वास अन्दर लें । फिर धीरे–धीरे श्वास छोड़ते हुए "ओ३म" का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ-----------------३-----------------म्

(ख) उपरोक्त उच्चारण / क्रिया 3 बार करें ।

~~~~~~

प्रार्थना परोपकार एवं शुभ कर्म करने के लिए होनी चाहिए ।

~~~~~~

चरण–2

(क) एक धीमा गहरा लम्बा श्वास अन्दर लें । फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए "ओ३म" का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ-----------------३-----------------म्

(ख) अब एक सामान्य श्वास लें और निम्न उच्चारण करें–

प्रभो ! आप सत्य स्वरूप हैं । चेतन स्वरूप हैं । आनन्द स्वरूप हैं । प्रकाश स्वरूप हैं । आपकी ही स्तुति, प्रार्थना, उपासना करनी योग्य है ।

चरण–3

I. (क) एक धीमा गहरा लम्बा श्वास अन्दर लें । फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए "ओ३म" का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ-----------------३-----------------म्

(ख) अब एक सामान्य श्वास लें और निम्न उच्चारण करें–

प्रभो ! आप सर्वव्यापक हैं, सर्वान्तर्यामी हैं, सर्वाधार हैं, सर्वेश्वर हैं, सृष्टिकर्ता हैं ।

II. (क) एक धीमा गहरा लम्बा श्वास अन्दर लें । फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए "ओ३म" का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ-----------------३-----------------म्

(ख) अब एक सामान्य श्वास लें और निम्न उच्चारण करें–

प्रभो ! आप अजन्मा हैं, अनादि हैं, अनन्त हैं, अमर हैं, अजर हैं, अभय हैं, अनुपम हैं, ।

सभी जन सुखी हों ।

III.(क) एक धीमा गहरा लम्बा श्वास अन्दर लें । फिर धीरे–धीरे श्वास छोड़ते हुए "ओ३म" का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ-----------------३-----------------म्

(ख) अब एक सामान्य श्वास लें और निम्न उच्चारण करें–

प्रभो ! आप न्यायकारी हैं, निराकार हैं, निर्विकार हैं, नित्य हैं ।

IV.(क) एक धीमा गहरा लम्बा श्वास अन्दर लें । फिर धीरे–धीरे श्वास छोड़ते हुए "ओ३म" का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ-----------------३-----------------म्

(ख) अब एक सामान्य श्वास लें और निम्न उच्चारण करें–

प्रभो ! आप दयालु हैं, पवित्र हैं, मोक्षदाता हैं ।

चरण–4

(क) एक धीमा गहरा लम्बा श्वास अन्दर लें । फिर धीरे–धीरे श्वास छोड़ते हुए "ओ३म" का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ-----------------३-----------------म्

(ख) अब एक सामान्य श्वास लें और निम्न उच्चारण करें–

हे प्रभु परमेश्वर !

1. मैं एक आत्मा हूँ, आप इसमें सूक्ष्म रूप से विद्यमान हैं।
2. मैं आपकी न्याय व्यवस्था को पूर्ण रूप से मानता हूँ ।
3. कर्म व्यवस्था के सिद्धान्त में विश्वास रखता हूँ ।

4. आपके द्वारा दिए गये वेद ज्ञान का स्वाध्याय करता हूँ, चिन्तन करता हूँ, पालन करता हूँ ।
5. अपनी आत्मा की आवाज को सदैव सुनने का प्रयत्न करता हूँ ।

प्रभु ! मुझे प्रेरणा दीजिए । मेरी ऐसी मानसिक स्थिति सदैव बनी रहे ।

मैं सभी प्राणियों के साथ प्रेम भाव से रहूँ । अच्छा व्यवहार करूँ । पाप कर्मों से दूर रहूँ । शुभ कर्मों को करता रहूँ ।

चरण–5

(क) एक धीमा गहरा लम्बा श्वास अन्दर लें । फिर धीरे–धीरे श्वास छोड़ते हुए "ओ३म" का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – इस भावना के साथ) करें ।

ओ-----------------३-----------------म्

(ख) अब एक सामान्य श्वास लें और निम्न उच्चारण करें–

प्रभो ! मुझे बल दीजिए, बुद्धि दीजिए, सामर्थ्य दीजिए । मैं विद्यार्थी जीवन में सदैव अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह के साथ–साथ शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्रणिधान का पालन करता रहूँ । पंच महायज्ञ का अनुष्ठान करता रहूँ । मन, वचन व कर्म से किसी को हानि न पहुँचाऊँ । पाप कर्मों से दूर रहूँ । सदैव शुभ कर्म करता रहूँ ।

चरण–6

गायत्री मन्त्र का उच्चारण करें ।

शाब्दिक अर्थ एवं कविता का उच्चारण करें । (पेज 36, 37)

प्रार्थना अहंकार का नाश करती है ।

चरण–7

ओ३म् असतो मा सद्गमय ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योंमा अमृतंगमय ।

(का उच्चारण करें)

चरण–8

त्वमेव माता च पिता त्वमेव ।
त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव ।
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव ।
त्वमेव सर्वं मम देव देव ।

(का उच्चारण करें)

संकल्प

हे प्रभो ! मैं संकल्प लेता हूँ, सदैव प्रसन्न रहूँगा । किसी भी परिस्थिति–प्रतिकूल अथवा अनुकूल–में अपना मानसिक संतुलन नहीं खोऊँगा । विद्यार्थी जीवन में पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करूंगा । विद्या अध्ययन एवं समाज सेवा मेरा मुख्य उद्देश्य रहेगा । सामाजिक नियमों व अनुशासन का सदैव पालन करूंगा ।

प्रभो ! मेरी सहायता कीजिये । मेरे संकल्प को पूर्ण कराइये । मेरी कार्य शक्ति, ज्ञान शक्ति, इच्छा शक्ति को बलवान् बनाइये । मुझे, मेरे परिवार को व सभी प्राणियों को आनन्द, आरोग्यता, पवित्रता व सन्तोष दीजिए ।

ओ३म्-------शान्ति-------शान्ति-------शान्ति

●

प्रार्थना अहंकार का नाश करती है ।

सन्ध्या–उपासना

प्रस्तुत ब्रह्मयज्ञ (वैदिक सन्ध्योपासना) महर्षि दयानन्द सरस्वती द्वारा प्रतिपादित है । साधारणतया साधक सन्ध्या के बाहरी कृत्यों जैसे आचमन, अंग स्पर्श आदि पर ही ध्यान देते हैं । मुख्य उद्देश्य–आत्मशुद्धि व ध्यान को भुला देते हैं। इसलिये यह शिकायत रहती है कि सन्ध्या में मन नहीं लगता । अतः प्रस्तुत सन्ध्या विधि में बाहरी औपचारिक्ताओं को अधिक महत्व नहीं दिया गया है ।

प्रत्येक कठिन वैदिक मन्त्र के बाद सरल उच्चारण विधि भी लिखी गई है ताकि वे साधक, जिन्हें संस्कृत का पर्याप्त ज्ञान नहीं है, मन्त्र को सरल ढंग से पढ़कर याद कर सकें । उच्चारण कर सकें । सभी पाठकों से निवेदन है कि सरल उच्चारण विधि के अनुसार लिखे मन्त्र को संस्कृत व्याकरण की दृष्टि से न देखा जाय । सामान्य व्यक्ति द्वारा मन्त्र को याद करने की भावना को मन में रखा जाये ताकि साधारण व्यक्ति के मन में सन्ध्या के मन्त्रों में रूचि पैदा हो सके और संस्कृत का ज्ञान न रखने वाले भी लाभ उठा सकें ।

सन्ध्या करते हुये मन्त्रों के अर्थों का चिन्तन करना आवश्यक है । चिन्तन के अनुसार व्यवहारकाल में आचरण करना ही प्रभु की वास्तविक उपासना है। अर्थों को बिना समझे तोते की तरह वेद मन्त्रों को रट लेने से कोई लाभ नहीं है । अतः अर्थ/भावार्थ सहित ही सन्ध्या करना लाभदायक है । प्रस्तुत विधि में, साधारण साधक की सहायता के लिए, मन्त्रों के भावार्थ को महत्व दिया गया है–शाब्दिक अर्थों को नहीं ।

इस विधि में मन्त्र उच्चारण के साथ–2 धीमा, लम्बा व गहरा श्वास प्रश्वास का प्रयोग किया जाता है । यह विधि भी लेखक अपने व्यक्तिगत अभ्यास और ईश्वर अनुभूति के आधार पर लिख रहा है । लगभग एक वर्ष तक अभ्यास केवल श्वास प्रश्वास द्वारा करें । तत्पश्चात् पर्याप्त अभ्यास के बाद सन्ध्या के मन्त्रों का उच्चारण व भावार्थ स्तम्भवृत्ति प्राणायाम की स्थिति में किया जाता है जो कि अधिक आनन्दमयी है । प्रस्तुत विधि में स्तम्भवृत्ति

प्राणायाम को जोड़ा गया है । इसमें मन्त्र का प्रत्येक उच्चारण (मानसिक रूप से) या भावार्थ का चिन्तन स्तम्भवृत्ति प्राणायाम की स्थिति में करने के पश्चात् 2-3 सामान्य श्वास लेते हैं । **उच्च रक्तचाप व हृदय रोगी स्तम्भवृत्ति प्राणायाम या कुम्भक का प्रयोग चिकित्सक की सलाह लेकर ही करें अन्यथा न करें ।**

श्वास प्रश्वास द्वारा मन्त्र उच्चारण की विधि

(क) ध्यान को आज्ञाचक्र, हृदय, नाभि, मूलाधार या मन्त्र उच्चारण पर स्थिर करें ।

(ख) धीरे-2 लम्बा गहरा श्वास नासिका से अन्दर लें (पूरक)

(ग) श्वास धीरे-2 छोड़ते हुए ओम् का उच्चारण करें ।

ओ-------------------३---------------म्

(ईश्वर सर्वरक्षक है—ऐसी मानसिक भावना बनाए रखें)

(घ) ओ३म् का उच्चारण व श्वास बाहर निकलने की क्रिया एक साथ समाप्त होनी चहिये ।

(ड़) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास (सामान्य श्वास) ले और शेष मन्त्र का उच्चारण करें ।

शन्नों देवीरभिष्टंयऽआपों भवन्तु पीतयें । शं योरभिस्त्रंवन्तु नः ॥

नोट 1—उपरोक्त मन्त्र उच्चारण विधि प्रत्येक मन्त्र के साथ अपनानी है अर्थात् ओ३म् व मन्त्र का उच्चारण श्वास प्रश्वास के साथ अलग-अलग दो चरणों में करना है ।

2— केवल श्वास प्रश्वास द्वारा सन्ध्या विधि के लिए लेखक द्वारा लिखित "वैदिक सन्ध्या व यज्ञ विधि" पुस्तक पढ़ें जो कि— www.manavsanskar.com पर निःशुल्क उपलब्ध है ।

•

ईश्वर आत्मा में सदा विराजमान है ।

॥ ओ३म् ॥

ब्रह्म यज्ञ (वैदिक सन्ध्योपासना) विधि

(श्वास प्रश्वास व स्तम्भवृत्ति प्राणायाम द्वारा)

(1) दीर्घ श्वसन क्रिया के साथ 3 बार ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है—भावना के साथ) करें।

(2) दीर्घ श्वसन क्रिया से 1 बार गायत्री मन्त्र का उच्चारण करें ।

(3) दीर्घ श्वसन क्रिया से गायत्री मन्त्र (कविता भावार्थ) का 1 बार उच्चारण करें । (देखें पृष्ठ 36, 37)

मन में संकल्प करें कि मैं प्रयास करके अपनी बुद्धि और कर्मों को सन्मार्ग पर लगाऊंगा ।

निम्नलिखित 4 संकल्प ओ३म् के उच्चारण व दीर्घ श्वसन क्रिया के साथ करें—

संकल्प नं० 1

(क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है—भावना के साथ) करें ।

ओ---------------३-----------------म्

(ग) तत्पश्चात् सामान्य श्वास लेकर निम्नलिखित उच्चारण करें—

हे परमेश्वर ! मेरे प्राणाधार ! आप मुझे देख रहे हैं, सुन रहे हैं, जान रहे हैं । मैं प्रतिज्ञा करता हूँ—उपासना काल में अपना मन आपसे हटाकर इधर उधर नहीं ले जाऊंगा ।

वैदिक प्रार्थना मनुष्य को देवत्व की ओर ले जाती है ।

नित्य प्रतिदिन हृदय से प्रातः सायं समयानुसार आपकी स्तुति प्रार्थना उपासना करूँगा । व्यवहार काल में ईश्वर प्रणिधान और शुभ आचरण का पालन करूंगा ।

(घ) तत्पश्चात् 2 या 3 सामान्य श्वास लें ।

(ङ) अब प्राणवायु (श्वास प्रश्वास की क्रिया) को जहां का तहां कुछ सैकेण्ड के लिए रोकिये (स्तम्भवृत्ति प्राणायाम) और ईश्वर चिन्तन करें ।

संकल्प नं० 2

निर्देश–क, ख और ग का पालन करते हुए व ओ३म् के उच्चारण के बाद बोलें–

हे प्रभु परमेश्वर ! मैं जीवन में सदैव यम नियम का पालन करूँगा । अहिंसा, सत्य अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह के साथ-साथ शुद्धि, सन्तोष, स्वाध्याय, तप व ईश्वर प्रणिधान को अपने जीवन का आवश्यक अंग बनाऊंगा । अपने सभी कार्य धर्मानुसार अर्थात् सत्य और असत्य का विचार करके करूँगा ।

(घ) तत्पश्चात् 2 या 3 सामान्य श्वास लें ।

(ङ) अब प्राणवायु (श्वास प्रश्वास की क्रिया) को जहां का तहां कुछ सैकेण्ड के लिए रोकिये (स्तम्भवृत्ति प्राणायाम) और ईश्वर चिन्तन करें ।

संकल्प नं० 3

निर्देश–क, ख और ग का पालन करते हुए व ओ३म् के उच्चारण के बाद बोलें–

प्रभो ! मैं संकल्प लेता हूँ–मन से, वचन से, कर्म से, कभी भी, किसी भी प्राणी को हानि नहीं पहुँचाऊंगा ।

पूजा बाहरी व्यवहार है, प्रार्थना आध्यात्मिक चिंतन ।

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश को समाप्त करूंगा। काम पर, क्रोध पर, लोभ पर, मोह पर, राग पर, द्वेष पर, अहंकार पर संयम रखूंगा ।

(घ) तत्पश्चात् 2 या 3 सामान्य श्वास लें ।

(ङ) अब प्राणवायु (श्वास प्रश्वास की क्रिया) को जहां का तहां कुछ सैकेण्ड के लिए रोकिये (स्तम्भवृत्ति प्राणायाम) और ईश्वर चिन्तन करें ।

संकल्प नं० 4

निर्देश–क, ख और ग का पालन करते हुए व ओ३म् के उच्चारण के बाद बोलें–

हे प्रभो ! मैं संकल्प लेता हूँ–नित्य प्रतिदिन समय का सदुपयोग करूंगा । अपना कर्तव्य ईमानदारी से निभाते हुए आध्यात्मिक उन्नति की ओर प्रेरित होऊंगा । अपनी सामर्थ के अनुसार प्रतिदिन समाज–सेवा व दान करूंगा ।

(घ) तत्पश्चात् 2 या 3 सामान्य श्वास लें ।

(ङ) अब प्राणवायु (श्वास प्रश्वास की क्रिया) को जहां का तहां कुछ सैकेण्ड के लिए रोकिये (स्तम्भवृत्ति प्राणायाम) और ईश्वर चिन्तन करें ।

नोट : अब प्रत्येक मन्त्र का उच्चारण श्वास प्रश्वास मन्त्र उच्चारण विधि (पृष्ठ 46) के अनुसार करें ।

आचमन मन्त्र

ओ३म् शन्नो देवीरभिष्टयऽआपो भवन्तु पीतये ।
शं योरभिस्रवन्तु नः ॥

प्रार्थना और ध्यान मन के कार्य हैं ।

उपरोक्त मन्त्र के उच्चारण के बाद सर्वव्यापक प्रभु से सुख की कामना करते हुए जल से तीन आचमन करें–अर्थात् सीधे हाथ की हथेली में तीन बार थोड़ा–2 जल लेकर पीयें ।

उच्चारण हेतु सहायता–श्वास प्रश्वाास विधि के साथ :

ओ------------------३---------------म्

शन्नो देवीः र भिष्टय । आपो भवन्तु पीतये, शंयो र भिस्त्र वन्तु नः ॥

भावार्थ :–हे प्रभो ! आपने मुझे सुख पूर्वक जीवन जीने के लिये पर्याप्त ज्ञान, बल, प्रजा, पशु, धन, सम्पत्ति तथा दीर्घायु आदि दिये हैं । इसके लिये मैं हृदय से आपको धन्यवाद देता हूँ ।

प्रभो ! मुझे सामर्थ्य दीजिये । मैं धर्म पूर्वक एवं सुगमता से यह पदार्थ भविष्य में भी प्राप्त करता रहूँ ।

अब प्राणवायु (श्वास प्रश्वास की क्रिया) को सामान्य करते हुये जहां का तहां कुछ सैकेण्ड के लिए रोकिये (स्तम्भवृत्ति प्राणायाम) और ईश्वर चिन्तन करें ।

अङ्ग स्पर्श मन्त्रः

निम्न मन्त्रों से बांईं हथेली में जल लेकर, दाहिने हाथ की मध्यमा और अनामिका अंगुलियों से जल के द्वारा इन्द्रियों का स्पर्श करते हुए इन्द्रियों की स्वस्थता एवं दृढ़ता के लिए ईश्वर से प्रार्थना करें । (पहले दाहिने, फिर बायें अंग को, **मन्त्र उच्चारण विधिनुसार प्रत्येक मन्त्र बोलने के बाद**, स्पर्श करें)

ओ------------------३---------------म्

(ओ३म् का उच्चारण सदैव सर्वरक्षक भावना के साथ करें)

वाक् वाक् । (इससे मुख पर)

सत्य, तप, ज्ञान एवं ब्रह्मचर्य प्रार्थना के आधार हैं ।

ओ------------------३----------------म्

प्राणः प्राणः। (इससे दोनों नासिकाओं पर)

ओ------------------३----------------म्

चक्षुश्चक्षुः । (इससे दोनों आँखों पर)

ओ------------------३----------------म्

श्रोत्रं श्रोत्रम् । (इससे दोनों कानों पर)

ओ------------------३----------------म्

नाभिः । (इससे नाभि पर)

ओ------------------३----------------म्

हृदयम् । (इससे हृदय पर)

ओ------------------३----------------म्

कण्ठः। (इससे कण्ठ पर)

ओ------------------३----------------म्

शिरः। (इससे सिर पर)

ओ------------------३----------------म्

बाहुभ्यां यशोबलम् । (इससे दोनों भुजाओं पर)

ओ------------------३----------------म्

करतलकरपृष्ठे ।। (इससे दोनों हथेलियों और उसके निचले भाग को)

भावार्थ :–प्रभो ! आपने मुझे 5 ज्ञानेन्द्रियां दीं, 5 कर्मेन्द्रियां दीं, मन दिया, बुद्धि दी, चित्त दिया, हृदय दिया, शरीर दिया । प्रभो ! यह सभी प्राकृतिक जड़ पदार्थ स्वस्थ हैं, ठीक कार्य कर रहे हैं, मेरे नियन्त्रण में कार्य कर रहे हैं । प्रभो ! मैं इसके लिये आपको हृदय से धन्यवाद देता हूँ ।

वैदिक प्रार्थना मन और बुद्धि को धर्मानुकूल बनाती है ।

प्रभो ! मुझे प्रेरणा दीजिए, सामर्थ्य दीजिए । मैं अपनी ज्ञानेन्द्रियों को, कर्मेन्द्रियों को, मन, बुद्धि, चित्त व हृदय को, शरीर को बलवान व स्थिर बना सकूं ।

मार्जन मन्त्रः

अब बाएं हाथ में जल लेकर दाहिने हाथ की मध्यमा और अनामिका अंगुली के अग्र भाग से सभी (नीचे दिये हुए) अंगों पर **मन्त्र उच्चारण विधिनुसार प्रत्येक मन्त्र बोलने के बाद ,** क्रमशः जल छिड़कें (स्पर्श करें)।

ओ------------------३----------------म्

भूः पुनातु शिरसि । (इससे सिर पर)

ओ------------------३----------------म्

भुवः पुनातु नेत्रयोः। (इससे दोनों नेत्रों पर)

ओ------------------३----------------म्

स्वः पुनातु कण्ठे । (इससे कण्ठ पर)

ओ------------------३----------------म्

महः पुनातु हृदये । (इससे हृदय पर)

ओ------------------३----------------म्

जनः पुनातु नाभ्याम् । (इससे नाभि पर)

ओ------------------३----------------म्

तपः पुनातु पादयोः। (इससे दोनों पैरों पर)

ओ------------------३----------------म्

सत्यं पुनातु पुनश्शिरसि । (इससे सिर पर)

ओ------------------३----------------म्

खं ब्रह्म पुनातु सर्वत्र ॥ (इससे सब शरीर पर)

शुद्ध और पवित्र मन वालों की आयु दीर्घ होती है ।

भावार्थ :–हे प्रभु, मुझे प्रेरणा दीजिये, ज्ञान दीजिए, शक्ति दीजिए। मैं अपनी समस्त इन्द्रियों के दोषों को दूर कर सकूँ । अपनी भावनाओं और इच्छाओं पर नियन्त्रण रख सकूँ । मेरा मन सदैव शुभ संकल्प वाला हो–शुभ विचारों वाला हो ।

प्राणायाम मन्त्र

ओ३म् भूः। ओ३म् भुवः। ओ३म् स्वः। ओ३म् महः। ओ३म् जनः। ओ३म् तपः । ओ३म् सत्यम् ॥

इस मन्त्र के शब्दों के अर्थों की मन में भावना करते हुए कम से कम तीन प्राणायाम करें । अधिक से अधिक 21 प्राणायाम करें । इक्कीस प्राणायाम की विधि (तीन क्रम में) इस प्रकार है :–

(अर्थ के लिए पृष्ठ 55 देखें)

पहला क्रम—

(पूर्ण श्वास को कुछ क्षण के लिए बाहर निकालना) :–

(क) धीरे–2 लम्बा, गहरा श्वास अन्दर लें (पूरक)

(ख) धीरे–2 श्वास छोड़ते हुये मन्त्र के पहले चरण का मानसिक उच्चारण करें।

1. ओ----------३----------म्----------भूः

(ग) मंत्र का उच्चारण व श्वास का बाहर निकलना एक साथ पूर्ण होना चाहिये । मन्त्र उच्चारण के बाद पेट को थोड़ा सा अन्दर सिकोड़ें ।

(घ) फिर 5–6 सेकेन्ड के लिये बाह्य कुम्भक की स्थिति में रहें।

(ङ) इसके बाद 2–3 सामान्य सूक्ष्म श्वास लें । इसी प्रकार लम्बा, गहरा श्वास लेने के बाद श्वास को धीरे–2 छोड़ते हुये प्राणायाम मन्त्र के अन्य छः चरणों का मानसिक उच्चारण,

चिन्तन का अभ्यास करें । आप वाचिक उच्चारण भी कर सकते हैं ।

2. **ओ--------३---------म्---------भूवः**
3. **ओ--------३---------म्---------स्वः**
4. **ओ--------३---------म्---------महः**
5. **ओ--------३---------म्---------जनः**
6. **ओ--------३---------म्---------तपः**
7. **ओ--------३---------म्---------सत्यम्**

दूसरा क्रम–(पूर्ण श्वास को कुछ क्षण के लिए अन्दर रोकना):–

(क) धीरे–2 गहरा लम्बा श्वास अन्दर लें । (पूरक)

(ख) श्वास लेते हुए पहले चरण का मानसिक चिन्तन उच्चारण करें । **इसमें वाचिक उच्चारण नहीं होता है ।**

ओ----------३-----------म्----------भूः

(ग) श्वास को 5–7 सैकण्ड अन्दर रोक कर एवं पेट को अन्दर सिकोड़कर छोड़ दें । (आन्तरिक कुम्भक) श्वास भी छोड़ें दें ।

इसी प्रकार उपरोक्त विधि से प्राणायाम मन्त्र के अन्य छः चरणों का मानसिक उच्चारण चिन्तन करें ।

तीसरा क्रम (सामान्य श्वास के साथ) :–

(क) श्वास–प्रश्वास सामान्य कर दें । अर्थात् 3–4 सामान्य श्वास लें ।

(ख) श्वास को 5–6 सैकण्ड रोककर मन्त्र के पहले चरण के अर्थ का मानसिक चिन्तन करें । (स्तम्भवृति प्राणायाम की स्थिति में)

आदर्श आचरण के लिए योगाभ्यास आवश्यक है ।

(ग) इसके बाद 2–3 सामान्य श्वास लें ।

इसी प्रकार उपरोक्त विधि से प्राणायाम मन्त्र के अन्य छः चरणों के अर्थों का मानसिक चिन्तन करें ।

भावार्थ :–हे प्रभो ! आप प्राण रक्षक हैं, दुःख विनाशक हैं, सुख दाता हैं, महान् हैं, सृष्टि के उत्पत्तिकर्ता हैं, तपस्वी हैं, अविनाशी हैं ।

प्रभो ! मुझ पर कृपा कीजिए । प्राणायाम से मेरी बुद्धि कुशाग्र हो, स्मरण शक्ति बढ़े, मेरे कार्य और ध्यान में सफलता हो । मेरा मन सदैव प्रसन्न रहे । मैं सदैव आपके आनन्द की अनुभूति करता रहूँ ।

अघमर्षण मन्त्रः

नीचे लिखे तीनों मन्त्रों का उच्चारण करें । तत्पश्चात् भावार्थ का उच्चारण / चिन्तन करें :–

मन्त्र :

ओ३म् ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत ।
ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रोऽअर्णवः ॥१॥

उच्चारण हेतु सहायता–श्वास प्रश्वाास विधि के साथ :

ओ---------------३-----------------म्

ऋतं च सत्यं चा भी द्धा तपसो अध्य जायत ।
ततो रात्र्य जायत । ततः समुद्रो अर्णवः।

मन्त्र :

ओ३म् समुद्रादर्णवादधि संवत्सरोऽअजायत ।
अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी ॥२॥

उच्चारण हेतु सहायता–श्वास प्रश्वाास विधि के साथ :

वैदिक प्रार्थना का आचरण पर उत्तम प्रभाव पड़ता है ।

ओ---------------३------------------म्

समुद्रा दर्ण वा दधि संवत् सरो जायत ।
अहो रात्राणि विदधद् विश्वस्य मिषतो वशी ।

मन्त्र :

ओ३म् सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत् ।
दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः ॥३॥

उच्चारण हेतु सहायता—श्वास प्रश्वाास विधि के साथ :

ओ---------------३------------------म्

सूर्या चन्द्र मसौ धाता यथा पूर्वम् कल्पयत् ।
दिवं च पृथिवीं चान्त रिक्ष मथो स्वः ।

भावार्थ :—हे प्रभो ! आपने अपने अनन्त ज्ञान व सामर्थ्य से इस सृष्टि की रचना की है । अनादि काल से आप ऐसे ही सृष्टि की रचना व प्रलय करते आ रहे हैं । इस विशाल ब्रह्माण्ड में उपस्थित सभी ग्रह, उपग्रह, नक्षत्र, सूर्य, चन्द्रमा, तारे, आकाश, वायु, जल, नदियां, समुद्र, पृथ्वी, पहाड़, वनस्पतियां, जीव जन्तु आपने ही बनाये हैं ।

प्रभो ! यह सृष्टि आपने हमारे कर्मफल भोग के लिये बनाई है, मोक्ष प्राप्त करने के लिए बनाई है । प्रभो ! मैं इसके लिये आपको हृदय से धन्यवाद देता हूँ ।

आचमन मन्त्र

ओ३म् शन्नो देवीरभिष्टयऽआपो भवन्तु पीतये ।
शं योरभिस्रवन्तु नः ॥

उच्चारण हेतु सहायता—श्वास प्रश्वाास विधि के साथ :

ओ---------------३------------------म्

प्रार्थना ईश्वर से बातचीत करना है ।

शन्नो देवी र भिष्टय, आपो भवन्तु पीतये ।
शंयो र भिस्त्र वन्तु नः ॥

इस मन्त्र से पुनः तीन बार आचमन करें । यदि जल की आवश्यकता न हो तो न करें ।

मनसा परिक्रमा मन्त्रः

नीचे लिखे सभी छः मन्त्रों का उच्चारण करें । तत्पश्चात् भावार्थ का उच्चारण / चिन्तन करें ।

मन्त्र

ओम् प्राची दिगग्निरधिपतिरसितो रक्षितादित्या इषवः।
तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु ।
योऽ३स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥१॥

उच्चारण हेतु सहायता—श्वास प्रश्वाास विधि के साथ :

ओ-----------------३------------------म्

प्राची दिग् अग्नि रधिपति रसितो रक्षिता दित्या इषवः ।
ते भ्यो नमो धि पति भ्यो नमो रक्षितृ भ्यो नम इषु भ्यो नम ए भ्यो अस्तु ।
यो स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष् मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥

मन्त्र

ओ३म् दक्षिणा दिगिन्द्रोऽधिपतिस्तिरश्चिराजी रक्षिता पितर इषवः ।

ईश्वर विश्व के कण-कण में विराजमान है ।

तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु ।
योऽ३स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥२॥

उच्चारण हेतु सहायता—श्वास प्रश्वाास विधि के साथ :

ओ----------------३------------------म्

दक्षिणा दिग् इन्द्रो धिपतिस् ति रश्चि राजी रक्षिता पितर इषवः ।
ते भ्यो नमो धि पति भ्यो नमो रक्षितृ भ्यो नम इषु भ्यो नम ए भ्यो अस्तु ।
यो स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष् मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥

मन्त्र

ओ३म् प्रतीची दिग्वरुणोऽधिपतिः पृदाकू रक्षितान्न-मिषवः । तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु । योऽ३स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥३॥

उच्चारण हेतु सहायता—श्वास प्रश्वाास विधि के साथ :

ओ----------------३------------------म्

प्रतीची दिग् वरुणो धिपति पृदाकूः रक्षिता अन्न मिषवः । ते भ्यो नमो धि पति भ्यो नमो रक्षितृ भ्यो नम इषु भ्यो नम ए भ्यो अस्तु । यो स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष् मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥

प्रार्थना जीवन जीने की कला सिखाती है ।

मन्त्र

ओ३म् उदीची दिक् सोमोऽधिपतिः स्वजो रक्षिता-शनिरिषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु । योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ।।४।।

उच्चारण हेतु सहायता—श्वास प्रश्वाास विधि के साथ :

ओ----------------३------------------म्

उदीची दिक् सोमो धिपतिः स्वजो रक्षिता शनि रिषवः। ते भ्यो नमो धि पति भ्यो नमो रक्षितृ भ्यो नम इषु भ्यो नम ए भ्यो अस्तु । यो स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष् मस्तं वो जम्भे दध्मः ।।

मन्त्र

ओ३म् ध्रुवा दिग्विष्णुरधिपतिः कल्माषग्रीवो रक्षिता-वीरुध इषवः । तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ।।५।।

उच्चारण हेतु सहायता—श्वास प्रश्वाास विधि के साथ :

ओ----------------३------------------म्

ध्रुवा दिग् विष्णु रधि पति कल्माष ग्रीवो रक्षिता वीरुध इषवः । ते भ्यो नमो धि पति भ्यो नमो रक्षितृ भ्यो नम इषु भ्यो नम ए भ्यो अस्तु । यो स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष् मस्तं वो जम्भे दध्मः ।।

ईश्वर आकाश के समान सर्वव्यापक है ।

मन्त्र

ओ३म् ऊर्ध्वा दिग्बृहस्पतिरधिपतिः श्वित्रो रक्षिता वर्षमिषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु । योऽ३स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥६॥

उच्चारण हेतु सहायता–श्वास प्रश्वाास विधि के साथ :

ओ----------------३------------------म्

ऊर्ध्वा दिग् बृहस्पति रधिपतिः श्वित्रो रक्षिता वर्ष मिषवः। ते भ्यो नमो धि पति भ्यो नमो रक्षितृ भ्यो नम इषु भ्यो नम ए भ्यो अस्तु । यो स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष् मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥

भावार्थ :–हे प्रभो ! मुझे अपने आगे पीछे, दायें बायें, ऊपर–नीचे–सभी तरफ आपकी ही दिव्य शक्तियां नजर आ रही हैं । । आप अपने गुण कर्म स्वभाव व अपने बनाये हुये जड़ चेतन पदार्थों से हमारी सभी प्रकार से रक्षा कर रहे हैं, पालन कर रहे हैं । **प्रभो !** मैं इसके लिये आपको बारम्बार धन्यवाद देता हूँ ।

प्रभो ! जो भी प्राणी मेरे साथ किसी भी प्रकार का अन्याय करता है या जिसके साथ मैं–ज्ञानतापूर्वक अथवा अज्ञानतापूर्वक ऐसा व्यवहार करता हूँ । इसको मैं आपको समर्पित करता हूँ । आप न्यायकारी हैं, सर्व शक्तिमान हैं, सर्वान्तर्यामी हैं । **प्रभो !** न्याय कीजिए ! मेरा मार्ग दर्शन भी कीजिए ।

उपस्थान मन्त्रः

अब अपने को सर्वरक्षक सर्वशक्तिमान् प्रभु की गोद में बैठा हुआ

अनुभव करें । चारों मन्त्रों के उच्चारण के बाद भावार्थ का उच्चारण / चिन्तन करें ।

मन्त्र

ओ३म् उद्वयं तम॑सुस्परि॒ स्व॑ः पश्य॑न्तु॒ऽउत्त॑रम् । दे॒वं दे॑व॒त्रा सूर्य॒मग॑न्म॒ ज्योति॑रुत्त॒मम् ॥१॥

उच्चारण हेतु सहायता—श्वास प्रश्वाास विधि के साथ :

ओ----------------३------------------म्
उद् वयं तम सस् परि स्वः पश्यन्त उत्तारम् ।
देवं देवत्रा सूर्य मगन्म ज्योतिर् उत्तामम् ।

मन्त्र

ओ३म् उदु॒ त्यं जा॒तवे॑दसं दे॒वं व॑हन्ति के॒तव॑ः । दृ॒शे विश्वा॑य॒ सूर्य॑म् ॥२॥

उच्चारण हेतु सहायता—श्वास प्रश्वाास विधि के साथ :

ओ----------------३------------------म्
उदु त्यं जात वेदसं देवं वहन्ति केतवः ।
दृशे विश्वाय सूर्यम् ।

मन्त्र

ओ३म् चि॒त्रं दे॒वाना॒मुद॑गा॒दनी॑कं॒ चक्षु॑र्मि॒त्रस्य॒ वरु॑ण–स्या॒ग्नेः। आप्रा॒ द्यावा॑पृथि॒वीऽअ॒न्तरि॑क्ष॒ꣳ सूर्य॑ऽआ॒त्मा जग॑तस्त॒स्थुष॑श्च॒ स्वाहा॑ ॥३॥

उच्चारण हेतु सहायता—श्वास प्रश्वाास विधि के साथ :

ओ----------------३------------------म्

ईश्वर की महिमा तीनों लोकों में है ।

चित्रं देवाना मुद गा दनीकं चक्षुर् मित्रस्य वरुणस्य अग्नेः । आप्रा द्यावा पृथिवी अन्तरिक्षं सूर्य आत्मा जगतस्त स्थुषश्च स्वाहा ॥

मन्त्र

ओ३म् तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् । पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतꣳ श‍ृणुयाम शरदः शतम्प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतम्भूयश्च शरदः शतात् ॥४॥

उच्चारण हेतु सहायता—श्वास प्रश्वाास विधि के साथ :

ओ----------------३-----------------म्

तच्चक्षुर् देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् । पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतं श‍ृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतं अदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात् ॥४॥

भावार्थ :-हे प्रभो ! आपके द्वारा संसार में बनाये गये नियम, जड़ व चेतन पदार्थ सभी दिशाओं में आपकी उपस्थिति, शक्ति, ज्ञान व दया का परिचय करा रहे हैं । **प्रभो !** संसार के सभी पदार्थ अनित्य हैं, क्षणिक सुखदायी हैं, दु:खों से युक्त हैं फिर भी जीवन यापन करने के लिए आवश्यक हैं । मोक्ष प्राप्त करने के लिए आवश्यक हैं । **प्रभो !** मुझे भोगवृत्ति से योगवृत्ति की ओर प्रेरित कीजिए ।

प्रभो ! वर्तमान में जो भी दु:ख विपरीत परिस्थितियां मेरे सामने आ रही हैं, वे मेरे ही पूर्व कर्मों का फल है, वर्तमान कर्मों का परिणाम है । **प्रभो !** इन दु:खों को स्वीकार भाव से सहने की शक्ति दीजिए ।

~~~~~~

प्रार्थना का प्रभाव हृदय व आत्मा पर अवश्य पढ़ता है ।

~~~~~~

प्रभो ! आप ही सत्य स्वरूप हैं, चेतन स्वरूप हैं, आनन्द स्वरूप हैं, प्रकाश स्वरूप हैं । आपके ज्ञान बल, आनन्द आदि गुणों को धारण करके धर्मात्मा व तपस्वी लोग समाज को सन्मार्ग पर चलाने का प्रयत्न कर रहे हैं । **प्रभो !** मैं इसके लिये आपको धन्यवाद देता हूँ ।

प्रभो ! मुझ पर भी कृपा कीजिए । मेरे हृदय में, आत्मा में अपनी अनुभूति कराइये । मैं 100 वर्ष तक स्वस्थ रहूँ । आपकी महिमा व गुणों का गुनगान करता रहूँ । समाज सेवा करता रहूँ । सदैव आपके आनन्द में रहूँ ।

गायत्री (प्रार्थना) मन्त्र

ओ३म् भूर्भुवः स्वः । तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

उच्चारण हेतु सहायता–श्वास प्रश्वाास विधि के साथ :

ओ----------------३-----------------म्

भूर् भुवः स्वः । तत् सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्र चोदयात ॥

भावार्थ :–हे प्रभो ! आप मेरी आत्मा में विद्यमान हैं । मुझे सुबुद्धि, शक्ति व ज्ञान दीजिए ।

समर्पण मन्त्र

हे ईश्वर दयानिधे ! भवत्कृपयानेन जपोपासनादि कर्मणा धर्मार्थकाममोक्षाणां सद्यः सिद्धिर्भवेन्नः ।

उच्चारण हेतु सहायता–श्वास प्रश्वाास विधि के साथ :

हे ईश्वर दया निधे ! भवत् कृपया अनेन जप् उपासनादि कर्मणा धर्म अर्थ काम मोक्षाणं सद्यः सिद्धिर् भवेन्नः ।

दुःख विनाशक एवं सुख स्वरूप परमात्मा को नमन ।

भावार्थ :–हे ईश्वर दयानिधे ! मैं अपने तन को, मन को, धन को, समस्त उत्तम कार्यों को आपको समर्पित करता हूँ । मुझे धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष की प्राप्ति कराइये ।

नमस्कार मन्त्र

ओ३म् नमः॑ शम्भ॒वाय॑ च मयोभ॒वाय॑ च॒ नमः॑ शङ्क॒राय॑ च मयस्क॒राय॑ च॒ नमः॑ शि॒वाय॑ च शि॒वत॑राय च ॥

उच्चारण हेतु सहायता–श्वास प्रश्वाास विधि के साथ :

ओ३म् नमः शम् भवाय च मयो भवाय च नमः शंकराय च मयस्कराय च नमः शिवाय च शिवतराय च।

ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

भावार्थ :–प्रभो ! आप मुझे आनन्द, आरोग्यता, शुद्धि, सन्तोष, शान्ति दे रहे हैं । धैर्य, विनम्रता, सहनशीलता दे रहे हैं । प्रभो ! मैं बारम्बार आपको हृदय से नमस्कार करता हूँ, धन्यवाद देता हूँ ।

हे मेरे नाथ ! यह आनन्द, आरोग्यता, शुद्धि, सन्तोष, शान्ति, धैर्य, विनम्रता, सहनशीलता सभी मनुष्यों को दीजिए । सभी मनुष्य केवल आपकी ही स्तुति प्रार्थना उपासना करें । एक आदर्श समाज का निर्माण करें ।

सन्ध्या के बाद अथवा पहले निम्नलिखित में से किसी एक विधि द्वारा ईश्वर का मानसिक चिन्तन / ध्यान करें–

1. ओ३म् के जप द्वारा
2. गायत्री मंत्र के जप द्वारा

॥ इति सन्ध्योपासना विधिः ॥

परमात्मा के उपकारों का धन्यवाद ही सच्ची प्रार्थना है ।

नोट : A1. लम्बा, गहरा, धीमा श्वास प्रश्वास का प्रयोग (हंस विद्या) केवल वाचिक या उपांशु विधि द्वारा सन्ध्या करने में लगभग 6 से 12 महीने तक ही करना चाहिए । (प्रथम वर्ष)

2. उपरोक्त पर्याप्त अभ्यास होने के बाद नेत्र बन्द करके मानसिक उच्चारण का अभ्यास करें । सर्वप्रथम सूक्ष्म श्वास लेवें और "ओ३म्" का उच्चारण श्वास को बहुत धीरे-धीरे छोड़ते हुए करें । पुनः सामान्य श्वास लेकर शेष मन्त्र का उच्चारण भी लम्बे व धीमे स्वर में करें । यह अभ्यास 6-12 महीने तक करें । (द्वितीय वर्ष)

3. इसके बाद सूक्ष्म श्वास लेना भी बन्द कर देवें । केवल सामान्य श्वास लें और मन्त्र उच्चारण में उपरोक्त विधि का पालन करें । यह अभ्यास 6 मास तक करें । (तृतीय वर्ष)

4. इस प्रकार श्वास प्रश्वास,आसन व ध्यान में स्थिरता लायें ।

(B) 1. इसके बाद स्तम्भवृत्ति प्राणायाम की स्थिति में प्रत्येक मन्त्र का उच्चारण (मानसिक) करें । प्रत्येक मन्त्र का उच्चारण या भावार्थ पूर्ण होने पर पुनः 1-2 सामान्य श्वास लेवें । तत्पश्चात् स्तम्भवृत्ति प्राणायाम की स्थिति में पुनः अगले मन्त्र का उच्चारण / भावार्थ का चिन्तन करें, ईश्वरीय आनन्द लें ।

2. एक वर्ष तक उपरोक्त अभ्यास करने के बाद मन्त्र के भावार्थ का चिन्तन मानसिक विधि से मन्त्र उच्चारण (श्वास प्रश्वास द्वारा) के साथ-साथ स्वयं ही होता रहता है । अलग से भावार्थ का उच्चारण / चिन्तन नहीं करना पड़ता है । साधक ईश्वरीय आनन्द का अनुभव करने लगता है ।

3. उपासना का पूर्ण लाभ, ईश्वरीय आनन्द, व ईश्वरीय गुण, बल, विद्या, ज्ञान, सामर्थ आदि प्राप्त करने के लिए

साधक को व्यवहार काल में ईश्वर प्रणिधान, समाज सेवा, सभी प्राणियों के मानव अधिकारों का सम्मान और यम नियम का पालन पूर्ण रूप से करना चाहिए ।

4. यदि वैदिक सन्ध्योपासना करने से पहले ओ३म् अथवा गायत्री मंत्र द्वारा प्रार्थना उपासना की जाये तो ब्रह्म यज्ञ में मन कभी भी भटकता नहीं है ।
5. जो साधक/मनुष्य जगत का जितना उपकार करता है उसको ईश्वर की व्यवस्था से उतना ही सुख व मानसिक शांति मिलती है ।
6. इस प्रकार सन्ध्या करना ही लेखक की दृष्टि में वास्तविक ईश्वर उपासना है ।

●●●

हमारी प्रार्थना सर्व सामान्य भलाई के लिए होनी चाहिये क्योंकि ईश्वर जानता है कि अच्छा क्या है ।

–सुकरात

परमात्मा के उपकारों का धन्यवाद, अपने दुर्गुणों का चिन्तन और आदर्श मानव बनने का संकल्प, यही सच्ची प्रार्थना है ।

–मदन लाल अनेजा

ओ३म् है जीवन हमारा

ओ३म् है जीवन हमारा, ओ३म् प्राणाधार है ।
ओ३म् है कर्त्ता विधाता, ओ३म् पालनहार है ।।

ओ३म् है दु:ख का विनाशक, ओ३म् सर्वानन्द है ।
ओ३म् है बल-तेजधारी, ओ३म् करुणाकन्द है ।।

ओ३म् सबका पूज्य है, हम ओ३म् का पूजन करें ।
ओ३म् ही के ध्यान से, हम शुद्ध अपना मन करें ।।

ओ३म् के गुरु-मन्त्र जपने, से रहेगा शुद्ध मन ।
बुद्धि दिन-प्रतिदिन बढ़ेगी, धर्म में होगी लगन ।।

ओ३म् के जप से हमारा, ज्ञान बढ़ता जायेगा ।
अन्त में प्रिय ओ३म् हमको, मोक्षपद पहुंचायेगा ।।

चेतन, चेत (साधकों के लिए संदेश)

चेतन, चेत प्रभु चिन्तन में ।
श्रद्धा पूरित हो, कर धारण सात्विकता जीवन में ।। चेतन०।।

दिव्य उषा की उदित हुई हैं, किरणें तव प्रांगण में ।
तू पगले, अब तक भी सोया, उठ लग ईश-भजन में ।। चेतन०।।

भौतिकता में भटक रहा क्यों ? शांति नहीं है धन में ।
ज्ञान के चक्षु खोल दे साधक, शांति मिलेगी मन में ।। चेतन०।।

यम नियमों का पालन करके, सिद्धि पा आसन में ।
प्राणायामाभ्यासी बन, लग योग-क्रिया साधन में ।। चेतन०।।

योग क्रिया से देती दिखाई, आभा आत्म-गगन में ।
दिव्यलोक प्रकाशित होगा, निर्मल पावन मन में ।। चेतन०।।

विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव मंत्र सदा जप मन में ।
अग्ने नय सुपथा जो गाये, आये न भव-बंधन में ।। चेतन०।।

सच्चा मानव 'पाल' वही जो, रहता मग्न मनन में ।
सुरभित सुमन खिलेंगे उसके, जीवन के कानन में ।। चेतन०।।

सभी जन सुखी हों ।

एक बार भजन कर

एक बार भजन कर ले, मुक्ति का यतन कर ले ।
कट जायेंगे जन्म-मरण, प्रभु का चिन्तन कर ले ।।

यह मानव का चोला, हर बार नहीं मिलता,
जो गिर गया डाली से, वो फूल नहीं खिलता ।
मौका है यह जीवन का, गुलजार चमन कर ले ।। एक बार....

नर इन कानों से, सुन तू ऋषियों की वाणी,
मन को ठहरा करके, बन जा आत्मज्ञानी ।
जिह्वा तो चले मुख में, अब ओ३म् जपन कर ले ।। एक बार....

इस मैली चादर में, हैं दाग लगे कितने,
पर ज्ञान के साबुन में, हैं झाग भरे इतने ।
धुल जायेगी सब स्याही, उजला तन-मन कर ले ।। एक बार....

वेदों में गूंज रहीं, मंत्रों की मधुर ध्वनियां,
बलिदान के इस युग में, तू गूंथ नई कड़ियाँ।
अब तो प्रभु के आगे, नीची गर्दन कर ले ।। एक बार....

दया कर

दयाकर दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना ।
दया करना, हमारी आत्मा में शुद्धता देना ।।

हमारे ध्यान में आओ, प्रभु आंखों में बस जाओ ।
अंधेरे दिल में आ करके, परमज्योति जगा देना ।।

बहा दो प्रेम की धारा, दिलों में प्रेम का सागर ।
हमें आपस में मिल-जुलकर, प्रभो रहना सिखा देना ।।

हमारा कर्म हो सेवा, हमारा धर्म हो सेवा ।
सदा ईमान हो सेवा, व सेवकबर बना देना ।।

वतन के वास्ते जीना, वतन के वास्ते मरना ।
वतन पर जाँ फिदा करना, प्रभो हमको सिखा देना ।।

प्रार्थना जीवन में नम्रता लाती है ।

भरोसा कर तू ईश्वर पर

भरोसा कर तू ईश्वर पर, तुझे धोखा नहीं होगा ।
यह जीवन बीत जायेगा, तुझे रोना नहीं होगा ।।

कभी सुख है कभी दु:ख है, यह जीवन धूप छाया है ।
हंसी में ही बिता डालो, बितानी ही यह माया है ।।

जो सुख आवे तो हंस देना, जो दु:ख आवे तो सह लेना ।
न कहना कुछ कभी जग से, प्रभु से ही तू कह लेना ।।

यह कुछ भी तो नहीं जग में, तेरे बस कर्म की माया ।
तू खुद ही धूप में बैठा, लखे निज रूप की छाया ।।

कहां ये था कहां तू था, कभी तो सोच ए बन्दे ।
झुका कर शीश को कह दे, प्रभु वन्दे प्रभु वन्दे ।।

तेरा शुक्रिया

मुझे तूने दाता, सब कुछ दिया है ।
तेरा शुक्रिया है, तेरा शुक्रिया है ।।

न मिलती दी हुई, अगर दात तेरी ।
तो क्या थी जमीन में, औकात मेरी ।
ये बन्दा तो तेरे सहारे जिया है ।। तेरा शुक्रिया...

ये जायदाद दी है, ये औलाद दी है ।
मुसीबत में हर वक्त, इमदाद की है ।
तेरा ही दिया, मैंने खाया पिया है ।। तेरा शुक्रिया...

मेरा ही नहीं है, सभी का तू दाता ।
सभी को सभी कुछ, है देता दिलाता ।
जो खाली था दामन, वह तूने भरा है ।। तेरा शुक्रिया...

मेरा भूल जाना, तेरा न भुलाना ।
तेरी रहमतों का, कहां है ठिकाना ।
तेरी इस मोहब्बत ने, पागल किया है ।। तेरा शुक्रिया...

प्रार्थना अहंकार का नाश करती है ।

प्रभु को याद कर बन्दे

प्रभु को याद कर बन्दे, वही सबसे प्यारा है ।
वही है पूज्य हम सबका, वही सबका सहारा है ।।१।।

उसी का ध्यान रखने से, दुःखों से पार होगा तू ।
वही मंजिल वही साहिल, वही सबका किनारा है ।।२।।

अकेला ही वह सबके काम, पूरे कर रहा देखो ।
छुपा बैठा वह सबमें है, मगर सबसे न्यारा है ।।३।।

उसी की ज्योति से रोशन हैं, सूर्य, चन्द्र और तारे ।
बरसते बादलों में भी, उसी का ही नजारा है ।।४।।

सुबह और शाम दिन और रात, हरदम नाम ले उसका।
करें प्रणाम सब मिलकर, वही दाता हमारा है ।।५।।

समय जब बीत जाता है, कहाँ फिर हाथ आता है ।
पकड़ अब भी शरण उसकी, वही दुःख भंजनहारा है ।।६।।

है उसका ओम् ही शुभ नाम, जिसका गीत गाया है ।
भजो मन ध्यान से निशिदिन, यही सबने पुकारा है ।।७।।

भगवान का नाम

दो घड़ी भगवान् का ले नाम तू,
छोड़ कर दुनिया के सारे काम तू ।
दो घड़ी का नाम भी रंग लायेगा,
दे समय थोड़ा सुबह और शाम तू ।
शीशा-ए-दिल साफ कर आसन जमा,
मन की चंचलता को प्यारे थाम तू ।
त्याग कर आलस को, जा सत्संग में,
प्रेम रस का ऐ भक्त पी जाम तू ।
'देश' तेरे काम की ये बात है,
पायेगा दुनिया में फिर आराम तू ।

प्रार्थना ईश्वर से संबंध जोड़ने का पहला साधन है ।

मेरे जीवन का उद्धार

प्रभु मेरे जीवन का, उद्धार कर दो ।
भंवर में है नैया, इसे पार कर दो ।।

मेरी इन्द्रियां हों सदा, मेरे वश में ।
मेरे मन पे मेरा ही, अधिकार कर दो ।।

न शुभ कार्य करने में, पीछे रहूं मैं ।
कुकर्मों से मुझको, खबरदार कर दो ।।

मैं गाऊं सदा, वेद की ऋचाएं ।
कि तन-मन में वेदों का, संचार कर दो ।।

मेरा सर झुके तो, झुके तेरे दर पर ।
मुझे ऐसा दुनियां में, सरदार कर दो ।।

मैं समझूं न जग में, किसी को बेगाना ।
मेरा विश्व भर के, लिए प्यार कर दो ।।

'पथिक' राह में हो, कोई दीन दुखिया ।
मदद के लिए, मुझको तैयार कर दो ।।

भजन एवं वेद वाणी

तू कर बन्दगी और, भजन धीरे-धीरे ।
मिलेगी प्रभु की, शरण धीरे-धीरे ।।

दमन इंद्रियों का, तू करता चला जा ।
फिर काबू में आयेगा, मन धीरे-धीरे ।।

सुनें कान तेरे, सदा वेद वाणी ।
तू कर वेद वाणी का, मनन धीरे-धीरे ।।

सफर अपना आसान, करता चला जा ।
छूटेगा यह आवागमन धीरे-धीरे ।।

तू दुनियां में शुभ काम, करता चला जा ।
तू कर शुद्ध अपना, चलन धीरे-धीरे ।।

ईश्वर आत्मा में सदा विराजमान है ।

प्रार्थना-उपासना में पूर्ण सफलता के लिए

मानव संस्कार फाऊन्डेशन द्वारा प्रकाशित
पुस्तकें निःशुल्क डाउनलोड करें।
(Website – www.manavsanskar.com)